GUIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Y EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

Conceptos, y aproximaciones hacia el buen vivir"

Rocio Murillo

Rocio Murillo Gonzales

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

"conceptos y aproximaciones hacia un buen vivir.."

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL
Autor-Editor
@ Rocio Yesenia Murillo Gonzales
La Palma A-9 Ica – Ica - Perú
rocio_mg1168@hotmail.com

Primera Edición digital, Marzo 2025

Depósito Legal N° 2025-02526
ISBN N° 978-612-03-0706-9

Libro digital disponible en:
https://drive.google.com/file/d/1hlD6UofRvCNSD-Sh7-0QoiBX8MHBEBIE/view?usp=sharing

Este libro a mi madre Ada Gonzales por creer en mi y recordarme siempre que con esfuerzo y humildad se puede salir adelante.

A mí ahijada que siempre está sacándome una sonrisa observarla crecer me dan ganas de seguir adelante y darle un buen ejemplo.

Aquellas personas que me inspiran que sin pedir licencia tocan el alma .

Gracias

Presentación

“Cuide su cuerpo. Es el único sitio que usted tiene para vivir” Jim Rohn. Quiero empezar la presentación de este libro-Guia, extendiendo mi saludo a la autora. Por asumir el compromiso como educadora, de trascender en los estudiantes, jóvenes y adultos mayores. Entendiendo además que en su extensa experiencia como docente de educación física, es necesario abordar el cuidado del cuerpo para generar un estado de bienertar sino general, individual.

En una sociedad inmediata como la nuestra, la contemplación del entorno es un lujo, debido a que no entendemos la magnitud de nuestra existencia, abocándonos a cuestiones rutinarias dentro de un engranaje por el que hemos sido moldeados y que es difícil salir.

La actividad física, y su concepto va más alla de la historia, surca el tiempo y nos dirige hasta los primeros primates que entendieron que mantenerse en actividad es necesario para sobrevivir, para correr, saltar, treparse y escapar de los otros animales.

Con el paso del tiempo, el ser humano mantuvo su mirada hacia sí mismo, con la finalidad de generar bienestar corporal y mental. Durante miles de años los paradigmas sobre la educación de la mente ha guardado relación con la salud física, por ende un cuerpo en actividad es difícilmente sometido a depresiones corporales.

Esta guía educativa, supondrá una ayuda teórica, para los diferentes estudiantes de nivel EBR y universitarios, que ávidos por conocimientos, aprenderán a través de estas líneas conceptos generales y planteamientos de vida, que sin duda ayudara en el crecimiento y desarrollo de su personalidad.

Martin Gala (Docente, escritor y periodista, Ica)

Introducción

A lo largo de la vida, nuestras emociones influyen en nuestras relaciones y personalidad, y a su vez, estas influyen en nuestra salud mental. En la vejez, la depresión es un problema común que a menudo se pasa por alto, manifestándose como irritabilidad o mal humor. Nuestra salud mental evoluciona a lo largo de la vida y afecta nuestras relaciones sociales.

Entendiendo esta dialéctica biológica en las etapas de la vida puedo decir que durante la etapa más larga de nuestra vida, la vejez; los trastornos mentales pueden agudizarse, tal es el caso de la depresión en la vejez que puede manifestarse de formas sutiles, lo que dificulta su detección. Los cambios de humor, la pérdida de interés en actividades antes disfrutadas y los problemas de concentración son algunos de los síntomas que pueden confundirse con los efectos del envejecimiento normal o con otras enfermedades. Afortunadamente, la depresión es una condición tratatable. Sin embargo, el tratamiento a menudo requiere un enfoque multidisciplinario que incluya tanto intervenciones farmacológicas como psicoterapéuticas.

En este sentido, la actividad física se posiciona como un complemento fundamental para el tratamiento de la depresión en personas mayores. Al mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar la energía, el ejercicio puede potenciar los efectos de otros tratamientos y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Desde la infancia, los seres humanos estamos expuestos a una variedad de factores que moldean nuestra salud mental. Estos factores pueden ser personales, sociales, económicos o incluso globales. La adolescencia, en particular, es una etapa de transición en la que estos factores pueden influir de manera significativa en el bienestar emocional. Problemas como la ansiedad y la depresión son cada vez más comunes entre los adolescentes, lo que subraya la importancia de abordar los múltiples determinantes de la salud mental en esta etapa de la vida. La adolescencia es un periodo de transición en el que los jóvenes experimentan cambios físicos, cognitivos y sociales profundos. Estos cambios, combinados con las presiones sociales y las demandas académicas, pueden afectar su bienestar emocional. El uso excesivo de pantallas y redes sociales, especialmente durante esta etapa, se ha asociado con un mayor riesgo de problemas de salud mental. Según estudios recientes, los adolescentes pasan un promedio de 7 horas diarias frente a pantallas, y la mayoría de ellos accede a redes sociales a diario. Esta exposición constante a contenido generado por otros puede llevar a comparaciones sociales poco realistas y a la internalización de

estándares de belleza y éxito inalcanzables, lo que a su vez puede contribuir al desarrollo de trastornos como la ansiedad y la depresión.

Además de los factores de riesgo conocidos, como las dificultades socioeconómicas o las experiencias traumáticas, la pandemia de COVID-19 ha puesto de manifiesto la importancia de la salud mental en los adolescentes. El aislamiento social y la incertidumbre han afectado negativamente el bienestar emocional de muchos jóvenes. En este contexto, la práctica regular de actividad física emerge como una estrategia clave para promover la salud mental, al reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer las relaciones sociales.

Los estudios de Biddle y Asare (2011) sugieren una clara conexión entre la actividad física y la salud mental en los adolescentes. Aquellos jóvenes que realizan ejercicio regularmente tienden a presentar menores niveles de ansiedad y depresión, además de un mejor rendimiento cognitivo. Sin embargo, es importante reconocer que la actividad física no es la única variable que influye en el bienestar emocional. Otros factores, como las relaciones sociales, el entorno familiar y el apoyo social, también desempeñan un papel crucial.

Por tanto, el presente libro, atiende todo lo anteriormente mencionado, por lo que esta guía se constituirá como un documento

consultivo, bibliográfico, sobre la práctica de actividad física en cualquiera de sus expresiones y como ésta impacta en aspectos relacionados con la salud mental tanto en la niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez. Asumiento una reflexión conceptual sobre el bienestar, la calidad de vida, la sintomatología de los trastornos mentales y como abordarlos desde una perspectiva real y concreta.

Capítulo I

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL

I. Concepto sobre el ser humano:

La clasificación biológica

Desde un punto de vista meramente biológico[1], y siguiendo el árbol de dependencias filogenéticas que dan lugar también a relaciones de tipo morfológico, el hombre puede clasificarse, como puede leerse en cualquier tratado de zoología, en el grupo de los vertebrados superiores, entre la clase de los mamíferos y, más en particular, en el orden de los primates. El orden de los primates, que es el superior del reino animal, comprende las distintas especies de lo que comúnmente llamamos monos, agrupadas en diversas familias.

Y entre las familias superiores, destacan dos: la familia de los póngidos o antropomorfos, con sólo cuatro especies (Gorila, chimpancé, orangután y Gibón, aunque, a veces, esta especie se considera una familia aparte). Y la familia de los homínidos, con una sola especie, que es

[1] Ayala, F.(1994). La teoría de la evolución, Temas de Hoy, Madrid.

el hombre actual. Esta clasificación tradicional puede considerarse estable.

Hay que añadir que la clasificación se complica cuando se le intentan incorporar las especies anteriores ya desaparecidas, cuya descripción depende del análisis de los fragmentos fósiles que se encuentran.

El estudio de la filogenia humana[2], es decir, de las dependencias en el desarrollo evolutivo, puede considerarse fijada a grandes rasgos, pero los detalles están sometidos a una constante variación, a medida que aparecen nuevos fósiles y se estudian mejor los que se tienen.

Los constantes hallazgos modifican nuestro conocimiento de las formas anteriores de la especie humana y de los primates que se consideran emparentados con ella (sobre todo, de los que hoy se incluyen entre los Australopitecus). Pero las líneas de dependencia están llenas de conjeturas.

Hay que tener presente que el registro fósil[3], aunque sea relativamente abundante, es también sumamente fragmentario. Cada fósil es, en realidad, una excepción que se crea en condiciones muy particulares, por lo que no se puede pretender contar con algo parecido a una «película» de lo sucedido, con las escenas grabadas en piedra.

---

[2] Artigas, M.(1994) Las fronteras del evolucionismo, Palabra.5ta edición. Madrid

[3] Huarte, J.(1994). Evolución y problema religioso, Unión Editorial, Madrid.

La diferencia especifica

La clasificación de los humanos en el orden de los primates incluye el género, pero adherirse a la definición clásica requiere añadir la diferencia específica.

Si bien existen otros aspectos de la morfología que pueden ayudar a distinguir a un hombre de un chimpancé o un gorila, el uso de la inteligencia se considera tradicionalmente como el rasgo más distintivo de la especie humana El término científico homo sapiens es el tradicional, pero actualmente está limitado a la versión actual de la especie y no es aplicable a aquellas consideradas homo habilis u homo erectus

Aunque el título de especie ha sido una herencia común e indiscutible, muchos todavía no aceptan que "sapiens" sea esencialmente una "diferencia distinta" de los humanos. En algunos casos, como se piensa que la inteligencia es una cualidad muy difícil de manejar y medir, se prefieren elegir otros rasgos anatómicos más fáciles de medir (capacidad craneal, dientes, bipedalismo, etc.), similares a las características utilizadas para distinguir Otras especies.

En otros casos, se cuestiona si la inteligencia es realmente un rasgo distintivo, es decir, si representa un verdadero salto cualitativo respecto a otras especies. No lo son. A pesar de la enorme y fácilmente observable brecha que actualmente separa a los humanos de cualquier otro animal, muchos dirían que es una cuestión de nivel de desarrollo y

adaptación, que la inteligencia también se puede encontrar en otras especies, y que el hombre mismo, en especies menos desarrolladas que la especie, etapa, probablemente no se benefició de su uso tal como lo conocemos hoy. Si bien la fisiología humana puede analizarse perfectamente y sus características pueden verificarse y compararse con las de otros animales, la psicología humana, salvo algunos aspectos periféricos, todavía es inmanejable para realizar verdaderos experimentos científicos. Sólo puede describirse en términos fenomenológicos, trascendiendo los criterios positivos de objetividad y conduciendo al autocuestionamiento.

Podría decirse, no tanto en el campo de la ciencia rigurosa y de la experimentación, sino más bien en el campo de la filosofía. En este sentido, debemos reconocer el trabajo de una serie de autores importantes que han intentado desarrollar una filosofía de la biología en el primer tercio de este siglo.

Es decir, expresar en términos ordinarios y generales lo que el conocimiento científico nos permite decir sobre la realidad biológica y sobre los seres humanos.

Fueron ellos los encargados de establecer conceptos básicos para describir las diferentes capas de la vida, permitiendo comparaciones con los humanos.

Lo que nos dice la filosofía

La filosofía se ha ocupado desde muy tempranamente de lo que es el hombre y[4], aparte de otras muchas consideraciones de tipo más general, nos ha aportado un notable vocabulario para describir el conjunto de funciones y actos que caracterizan el espíritu humano. Durante siglos, ha realizado una notable tarea de introspección, y ha dotado a la cultura de un formidable instrumento lingüístico que describe prácticamente todos los campos de la psicología humana.

El mérito de esta tarea, hoy a veces poco reconocida, sólo se puede apreciar si, por un momento, intentáramos prescindir de este vocabulario y de todos los conceptos que soporta: apenas podríamos decir una sola palabra sobre el hombre.

Es verdad, sin embargo, que, en contraste con los criterios de rigor a que están acostumbradas las ciencias positivas, este vocabulario se revela en parte como insuficientemente contrastado y fundamentado: no es muy unívoco; a veces, no tiene un referente claro, y las experiencias que designa no siempre quedan bien determinadas.

Pero todos los experimentos de tipo positivista por reducir el lenguaje a una perfecta correspondencia con datos objetivamente comprobables han fracasado y, si quisiéramos seguirlos con todo rigor, nos reducirían al silencio: no podríamos decir nada acerca de las realidades

[4] S. Lucas, J.(1983) Antropologías del s. XX. Editorial Sígueme, Salamanca.

que nos son más familiares e importantes. El problema es, sencillamente, que la interioridad humana no puede ser abordada con esos criterios.

La corriente fenomenológica surgió en nuestro siglo precisamente para intentar acomodarse lo más posible a los criterios de rigor que parecía exigir el método científico[5]. Y ya que la interioridad humana no puede realmente mostrarse en hechos simples y objetivos, se decidió a tomar como punto de partida los fenómenos tal como se presentan en la conciencia, reconstruyendo una adecuada y rigurosa relación entre esos fenómenos y el vocabulario que quiere expresarlos. Esta tarea se ha revelado, finalmente, mucho más compleja de lo previsto y, en el límite, imposible por la distancia insalvable entre una realidad de tantas dimensiones y su expresión lingüística.

Las exigencias de rigor acaban llevando a análisis de una inabarcable complejidad y, sobre todo, inexpresables adecuadamente: el instrumento lingüístico, que es la base para poder entender y en cierto modo objetivar los fenómenos, muestra inevitablemente sus límites. Sin embargo, ha dado algunos frutos relevantes cuando se ha tratado de describir los fenómenos más básicos de la experiencia humana: percepción y afectividad (emociones, deseos), sentido moral y estético, relaciones interpersonales (empatía, amor), religiosidad, y otros muchos conceptos

[5] Pintor, A.(1978) El humanismo de Max Scheler, BAC, Madrid.

que han ganado claridad por los estudios conducidos con esta sensibilidad filosófica.

En realidad, la interioridad humana resulta tan rica y admite tantísimas expresiones que todas las disciplinas que se incluyen en el amplio concepto de Humanidades no hacen otra cosa que mostrarlas. Una gran parte de la tradición filosófica ha intentado reflexionar sobre las características que allí emergen, estudiando al hombre en relación con la temporalidad (historia), su trabajo, la cultura, las relaciones interpersonales, la vida social, las bellas artes, los actos y procesos de conocimiento, la acción humana.

Toda esta inmensa temática describe el universo de lo personal o espiritual. Un universo de una riqueza incomparable con los fenómenos que aparecen en los estratos inferiores de la vida, pero un universo físicamente intangible y, por eso mismo, aparentemente sutil.

Además, precisamente en este estrato de lo personal, aparece la singularidad más significativa del ser humano, que consiste en su capacidad de trascender su naturaleza. Mientras que los demás seres se limitan a desarrollar sus potencialidades naturales, el hombre tiene una naturaleza abierta, con la sorprendente capacidad de hacer algo no condicionado ni previsto en ella.

Va más allá de lo dado en su naturaleza. Esto es la creatividad humana, que da forma libre a su conducta y, como consecuencia, al conjunto de su biografía y a todas las expresiones de la cultura. Para estudiar un ser vivo cualquiera, basta describir su fisiología y su conducta. Para hablar del hombre, hay que recurrir a la historia y a la cultura, que, en una parte muy difícil de precisar, depende de factores necesarios o casuales (genéticos, ambientales), pero, sobre todo, de una libertad ejercida en común con otros.

Aproximaciones al concepto del hombre

El concepto de hombre en Marx

Marx considera al hombre en dos acepciones: como ser real de carne y hueso; y como resultado de la historia económica, de la producción de la misma historia[6].

El hombre, según el autor, se realiza modifi cando la naturaleza para satisfacer sus necesidades en un proceso dialéctico en el que la transformación es mutua. La autogeneración del hombre es un proceso real, histórico–dialéctico, entendiéndose la dialéctica como proceso y movimiento a través de la superación sintética de las contradicciones[7].

[6] Marx, K. (1965): El capital, México, Fondo de Cultura Económica.

[7] Marx, K.. (1968): Manuscritos de 1844. Economía política y fi losofía, Buenos Aires, Arandu.

Cuando Marx habla de 'realidad' hace referencia al contexto histórico social, asegurando que el hombre es sus relaciones sociales. Lo que el hombre es no puede determinarse a partir del espíritu ni de la idea, sino a partir del hombre mismo, de lo que este es concretamente, el hombre real, corpóreo, no es un ser abstracto, fuera del mundo, el hombre es en el mundo.

Evidentemente, Marx tenía una imagen de lo que podía y debía ser el hombre. Empero, las facultades creadoras latentes del hombre eran sofocadas y reprimidas por la situación propia de todas las sociedades clasistas.[8] El capitalismo no sólo estaba impidiendo la realización de las potencialidades humanas, los despojaba de sus necesidades animales: alimento, sexo, etc. Lejos de desarrollar sus facultades esenciales, se rebajaba y se deformaba al hombre, que se convertía así en algo menos que un animal.

El concepto de hombre en Sartre

La peculiar posición del hombre respecto del resto de seres es que empieza no teniendo un ser propio, se construye a sí mismo a partir de sus proyectos; el hombre es lo que ha proyectado ser.[9] De este modo, Sartre relaciona la libertad con la falta de naturaleza: tener una natura-

[8] Marx, K. y F. Engels (1960): La ideología alemana, Nueva York (USA), International Publishers.

[9] Sartre, J. P. (1970): Crítica de la razón dialéctica, Tomo I y II, Buenos Aires, Losada.

leza o esencia implica que el ámbito de conductas posibles está ya determinado; que algo tenga una naturaleza quiere decir que el tipo de conductas posibles está restringida o limitada por su propio ser; pero el hombre no tiene naturaleza, no tiene una esencia, por lo que es libre y es lo que él mismo ha decidido ser.

El hombre en su origen es algo indeterminado, sólo nuestras elecciones y acciones forman nuestra personalidad. Si no existe una naturaleza común a todos los hombres, ¿por qué reconocemos en el otro a un semejante? En su trabajo El existencialismo es un humanismo introduce el concepto de "condición humana", que según Sartre es "el conjunto de los límites a priori que bosquejan su situación fundamental en el universo".

Estos límites son comunes a todos los hombres; es el marco general en el que invariablemente se desenvuelve la vida humana. Resume este marco básico de la vida humana en los puntos siguientes: estar arrojado en el mundo; tener que trabajar; vivir en medio de los demás y ser mortal.

Todo individuo, toda sociedad se ha tenido que enfrentar a estos hechos inevitables y ha resuelto de distintos modos los problemas vitales a los que conducen. Con estos cuatro puntos Sartre se refi ere a la inevitable sociabilidad humana, a la inevitable libertad en la que vive el hombre y a la inevitable indigencia material de nuestra existencia, indigencia que obliga al trabajo y a las distintas formas de organización social, que sobre el trabajo se levantan. La existencia de la "condición

humana" es lo que puede hacernos comprensibles los distintos momentos históricos y las vidas particulares; aunque los proyectos humanos sean distintos no nos son extraños porque todos son formas de enfrentarse a estos límites. En este sentido, todo proyecto, por muy individual que parezca, tiene un valor universal, en palabras de Sartre: es comprensible para todo hombre.

El concepto del hombre en Maquiavelo

Maquiavelo considera al ser humano, como una dualidad que se debate entre su condición humana y su condición animal. Es capaz de hazañas, logros y luchas, pero para alcanzarlas toma el camino del egoísmo y del instinto. He aquí la palabra clave: instinto. La naturaleza humana es predominantemente instintiva.[10]

Pero, ¿cómo describe Maquiavelo con sus propias palabras al hombre? Veamos lo que le dice al Príncipe, cuando le aconseja que entre ser amado o temido es mejor optar por lo segundo, cuando lo primero sea del todo imposible: "Y los hombres tienen menos consideración en ofender a uno que se haga amar que a uno que se haga temer; pues el amor se retiene por el vínculo de la gratitud, el cual, debido a la perversidad de los hombres es roto en toda ocasión de propia utilidad; pero el temor se mantiene con un miedo al castigo que no abandona a

[10] Maquiavelo, Nicolás (1952)Obras Políticas, El Príncipe, Discursos sobre la Primera Década de Tito Livio.El Arte de la Guerra,Descripción de Alemania, Informe sobre los asuntos de Alemania, 17 de junio de 1508, Discurso acerca del Emperador, Descripción de Francia, Carácter de los Franceses. Buenos Aires:Librería El Ateneo.

los hombres nunca ...el príncipe debe hacerse temer de modo que, si no se granjea el amor, evite el odio; porque puede muy bien conseguir al mismo tiempo ser temido y no odiado".

A simple vista pareciera que Maquiavelo está impresionado por las acciones de los hombres que letocó conocer, observar y con las que le correspondió convivir. Pero lo importante es que para él dichas ideas obedecen más que auna impresión. Son el resultado de la observación y el análisis concienzudo de los hechos y de la experiencia que brinda la historia. Para él, por consiguiente, la repetición de las mismas acciones perversas de los hombres, es prueba suficiente de que su naturaleza no cambia.

La explicación que nos da Maquiavelo es que estando los hombres naturalmente inclinados al bien, como su naturaleza es frágil y dualista, las ocasiones que los incitan al mal son infinitas y se alejan del bien fácilmente por su egoísmo natural y sus propios intereses

Ser biosocial

No es posible entender al hombre como parte de una realidad, mucho más compleja, es el grupo social, el hombre nace, se desarrolla y actúa en mundo de personas agrupadas y organizadas socialmente, y la sociedad se agrupa formando parte esencial de esas agrupaciones, La familia, el trabajo, la escuela, los amigos, la comunidad local, regional,

el estado, la comunidad internacional, estas son formas sociales cada vez mas complejas en las que el hombre se desenvuelve con toda naturalidad.[11]

Los hombres primitivos también nacieron y vivieron en sociedades, rudimentarias y primitivas, basadas siempre en funciones diferenciadas, aunque aun principio no se definiera su individualidad, tuvieron que producir procesos sociales básicos y necesarios que les permitieran sobrevivir como lo que eran una SOCIEDAD.

Es por ello que se considera al hombre como parte de una realidad social, sus características, capacidades y condiciones se impregnan necesariamente de sentido y de valor social, constituyéndose como resultado de la tensión y el equilibrio permanente entre lo que es individual y lo que tiene de social cada hombre, ese proceso permanente de relación entre los individuos como entre los grupos que se establecen contactos y se producen choques, solidaridades, enfrentamientos y luchas de carácter muy distinto, evidentemente encontramos las luchas sociales, como consecuencia de la diferenciación del trabajo individual y social, de los efectos de la apropiación, por parte de unos cuantos, de los recursos y beneficios que proporciona la producción y distribución de los bienes de uso y de cambio y la carencia de estos para muchos otros .Podemos llamar a este tipo de sucesos el inicio de la diferencia de clases,

[11] Byron Oswaldo Gonzáles Casiano.(2000) Apoyo al curso de elementos de lingüística española , Texto didáctico. Universidad de San Carlos de Guatemala Guatemala octubre.

como esencia del desarrollo de una sociedad , la cual, es eminentemente comunicativa.

Los individuos y los grupos se reconocen, diferencian, observan, se organizan y agrupan de tal manera que todo el resultado de este tipo de actividad trae beneficios al grupo o sociedad a la que pertenecen, claro que ven siempre todo beneficio encaminado al bien del ser humano que esta realizando este tipo de actividad utilizando todo tipo de recursos para cumplir con el único fin que es el VIVIR MEJOR Y COMODAMENTE EN UNA SOCIEDAD.

Es importante hacer notar que debido a la producción de una serie de relaciones, entre los seres humanos, se inicia la interrelación de elementos de carácter mental, espiritual, sentimental de ideologías etc. Permiten al hombre desarrollarse en sociedad, dándole inicio a la comunicación, como fenómeno resultante de la realidad social y de los vínculos de todo tipo que se establecen entre los hombres.

La integralidad del hombre

Podemos definir la integralidad del ser humano como el conjunto armonioso y funcional característico del hombre, el cual resulta de la

interacción de los factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales propios de la conformación del ser humano.[12]

Esta integralidad, surgida de las múltiples condiciones y características del hombre, impide que el ser humano pueda ser definido por un solo factor e impone una definición del hombre de carácter globalizador que toma en cuenta la multiplicidad que le es propia. El conjunto de elementos y factores que conforman la integralidad humana le aportan al individuo características que le permiten existir y actuar en los diversos campos que son escenarios de la acción humana.

- Los factores biológicos permiten que el hombre sea considerado un elemento viviente con todos los procesos que le son propios. Dichos factores comprenden. Los genes; las células, cuyos elementos son los organelos celulares; los órganos, formados por conjuntos de células con funciones determinadas y los sistemas, constituidos por conjuntos de órganos. En este nivel la interacción se efectúa por medio de la sangre, linfa, sistema nervioso, endocrino y el inmunitario.

Con relación a los factores psicológicos, el hombre es la única especie que tiene conciencia de sí, capaz de autocrítica y autocontrol, con estructuración del pensamiento, y con valor ético de sus actos. Entre

[12] Fondo de población de las Naciones Unidas (FNUAP).(1982) Población y necesidades básicas en Chile.

estos factores encontramos: los sentimientos, las emociones, los pensamientos, los instintos y el comportamiento del ser humano.

- El hombre es un ser biológico que se hace social y crea una cultura, es un ser socializado que presenta unas relaciones con sus semejantes Los factores socioculturales se refieren a todo lo aprendido por el hombre durante el proceso de antropogénesis y de la historia de la humanidad, lo cual surge como resultado de la comunicación con otros hombres. Entre estos factores encontramos: las creencias, los hábitos, las costumbres, las actitudes, los conocimientos, las tradiciones, los conocimientos, las normas, las leyes, los aspectos económicos, los aspectos religiosos, y aspectos ambientales (vivienda, servicios públicos, etc)[13]

Por lo que podríamos decir que la comprensión del proceso salud-enfermedad parte de la premisa de que el hombre responde a las influencias del ambiente como un todo, de una manera integrada. En estado de salud óptima, el individuo no cuenta solo con toda su capacidad vital (física e intelectual), sino también con la resistencia necesaria para hacer frente a los riesgos del medio ambiente y con una vida de relación y adaptación al medio social.

[13] Sonis, A y Paganini, S.(1978) La atención de salud: características, tendencias, problemas. Hacia sistemas integrales de atención. Material mimeografiado.

- **En cuanto a lo psicológico**, el individuo está sometido a la presión de todo el universo de ideas y emociones que están actuando poderosamente sobre el sustrato biológico, del cual reciben también una gran influencia. Estas acciones recíprocas pueden quebrar su armonía y producir un nuevo desequilibrio. Fácilmente se comprende como la desarmonía de este factor sociocultural puede alterar el psicológico y lo biológico del individuo y como los desequilibrios de uno y de otro o de ambos a la vez pueden provocar el desorden de aquel. También actúan sobre la esfera psíquica el ruido, el hacinamiento, la destrucción muchas veces intencionada de la familia, que le prestaba seguridad, amor y apoyo, la soledad, la falta de valores e ideales y la información excesiva conllevan a la angustia y por ende pueden causar muchas enfermedades.

Es importante resaltar que el hombre además se expone de forma deliberada a una serie de factores agresivos que perjudican su salud, tales como el alcohol, el tabaco, las drogas, incluidos los productos psicotrópicos y medicamentos; tiene una alimentación incorrecta que le lleva a la mala nutrición; comete imprudencias que le llevan a sufrir accidentes.

El hombre como ser biopsicosocial.

Debido a que la conceptualización de salud definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), detalla: "es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan solo la ausencia de enfermedad o afección". El hombre debe ser considerado como un ente biopsicosocial, pero para hacer esto primero se debe definir cada uno de los términos que se encuentran en esta afirmación:

· Ente: se refiere a lo que existe o puede existir.

· Bio: Significa vida.

· Psico: Significa alma, mente o actividad mental.

· Social: Perteneciente o relativo a una compañía o sociedad, o a los socios o compañeros, aliados o confederados.

El hombre es un ente, porque existe y su componente bio, se refiere a que es un organismo vivo que pertenece a la naturaleza. Su componente psico se refiere a que además de ser un organismo vivo tiene mente, lo que le permite estar consciente de su existencia.

El hombre es un ente social porque recibe influencias favorables y desfavorables como resultado de la interacción con la sociedad (constituida por semejantes a él) que lo rodea y con el medio ambiente físico, en el cual lleva a cabo su vida. Por lo tanto, se establecen interrelaciones complejas de los seres humanos con los seres humanos y con su entorno,

dando como resultado que el hombre es un elemento más de la comunidad social y de un ecosistema.

Que permite enmarcar a la salud como la correcta aptitud para dar respuestas armónicas que sean acordes y ajustadas a los estímulos del ambiente (físico y la comunidad) y que garanticen una vida activa, creadora y una progenie viable, lo que conlleve al hombre a manifestarse en el óptimo de su capacidad.

Entre los más antiguos escritos donde se advierte la influencia y responsabilidad del ambiente en la salud, se encuentra el tratado de Los Aires, Aguas y de los Lugares, redactado por el filósofo griego Hipócrates, quién vivió a mediados del siglo V hasta el primer tercio del siglo IV y que es reconocido como Padre de la Medicina; el cuál, hace mención de la relación permanente de la tierra, el agua y el aire con los padecimientos del hombre, y muestra una visión ecológica al citar lo siguiente:

"Quién desee investigar la medicina adecuadamente, debería proceder en primer lugar considerar las estaciones del año, y que efectos cada una de ellas produce (porque de ningún modo son iguales, sino que difieren mucho entre ellas respecto a sus cambios). Después los vientos, los cálidos y los fríos, especialmente los que son comunes a todas las áreas y después los que son peculiares a cada localidad. Debemos considerar también las calidades de las aguas, puesto que así como difieren una de las otras en gusto y peso, también difieren mucho en sus calidades. Del mismo modo, cuando uno llega a una ciudad en el extranjero, debería considerar su situación, como yace, con respecto

a los vientos, y al ascenso del sol; porque su influencia no es la misma cuando yace, hacia el norte o hacia el sur, hacia el naciente o al poniente".

Por lo anterior, los pacientes no sólo deben considerarse como la enfermedad, el caso clínico, o el dato estadístico; sino como un ser, que como ser posee vida y además está consciente de ella, el cual vive en un ambiente determinado y que es un miembro de una familia y una comunidad social, de los cuales recibe influencias positivas o negativas que pueden desencadenar su enfermedad, aliviarla o empeorarla. Todo lo cual debe analizarse en forma integral y unitaria.

HOMBRE COMO SER BIOPSICOSOCIAL, significa que el hombre es un todo estructurado, organizado de sistemas biopsicosociales, es decir que su cuerpo -el continente de su ser-, su psiquis -la que le permite adaptarse al medio-, y lo social -que se expresa a través de contenidos culturales-, todos estos elementos interconectados y combinados dan como resultado un ser único, irrepetible y dotado de dignidad llamado ser humano.[14]

Un ser como el Hombre:

a) **Biológico,** porque no puede desligarse de su esencia como organismo viviente.

[14] Predvechmi, G y col.(1983) Psicología social. Editorial Cartago de México. Pág. 80-86.

b) **Psicológico,** porque además contiene un sistema nervioso altamente desarrollado, capaz de evolucionar y permitirle, a través de la inteligencia y otras facultades (sentimientos, etc.) adaptarse al mundo y transformarlo de acuerdo a sus necesidades.

c) **Social,** porque el hombre es, en esencia, una criatura gregaria, pertenece a una especie cuyos individuos no pueden subsistir separados del resto.

El hombre como un ser de necesidades

Las necesidades en el origen de la humanidad y aún hoy en día para muchos pueblos están asociadas a los requerimientos de orden fisiológico, vestido, vivienda, salud y relaciones de compañía. Sin embargo hay que considerar que las aspiraciones del hombre no son solamente saciar su hambre sino que quiere también una mesa bien servida, necesita abrigo para cubrir su cuerpo de las inclemencias del clima pero también quiere vestirse a la moda.

La necesidad surge como resultado de un estado determinado del proceso de intercambio con el medio, estado que se caracteriza porque para realizar dicho intercambio se requiere los correspondientes objetos del mundo exterior o las condiciones para asimilar esos objetos.

La necesidad puede entenderse como una falta, deficiencia o carencia de algo en el individuo. Hay que distinguir las necesidades primarias, básicas o elementales de las necesidades secundarias o de tipo social derivadas por la interacción de la educación y fuerzas sociales.

- Las necesidades primarias o elementales incluyen las necesidades de cosas y de condiciones de asimilación cuya carencia hace que la persona perezca, se refieren a la supervivencia física, la carencia de satisfacción de estas necesidades produce un deterioro de la salud integral. Dentro de estas encontramos las fisiológicas como el alimento, la respiración, el oxigeno, el sueño, la reproducción; las de protección a la intemperie: vivienda y vestido y finalmente la necesidad de amor y pertenencia. La satisfacción de las necesidades primarias es la base o el trampolín para el surgimiento de las necesidades secundarias.

- Las necesidades secundarias se refieren a aquellas necesidades de cosas y condiciones concretas que surgen como alternativas entre las cuales es posible escoger para satisfacer de medios materiales de vida, aparecen cuando las fuerzas productivas de la sociedad han alcanzado un desarrollo suficientemente elevado y cuando la organización ha creado posibilidades reales de asimilación de los objetos del mundo exterior. Cuando no hay elección o posibilidades de realización, las necesidades secundarias no aparecen o quedan en estado embrionario. Dentro de estas necesidades encontramos las de conocimiento, comunicación, educación, aprecio, justicia, saber y comprender, estética, recreación, deporte, trabajo, obligaciones legales, prestigio, etc.

También debemos considerar las necesidades humanas según Maslow, el cual plantea que la evolución psicológica del hombre se produce a medida que liberándose de sus necesidades fisiológicas y sublimando sus instintos el hombre llega a proyectar sus nuevas necesidades en niveles superiores de aspiración. El más elevado de los mismos es la autorrealización. La evolución de las necesidades humanas comienzan con las fisiológicas, una vez satisfechas estas, surgen las necesidades de seguridad, luego las de amor y pertenencia, posteriormente las de estimación y finalmente las de autorrealización.

No existe una definición única de necesidad por lo que se puede decir que no es una expresión monovalente. Existen necesidades diferentes cuando los observa el individuo aisladamente ó bien la sociedad en su conjunto; también las que el médico observa individualmente pueden ser diferentes de las de las de las autoridades sanitarias. De esta manera se insiste en que la definición de necesidad no es solamente un problema médico, sino también un problema social, por lo cual el termino necesidad no puede considerarse como sinónimo de morbilidad.[15]

- La necesidad de atención de salud, se basa en el estado de salud de la población. Según Hogarth es la deficiencia o ausencia de salud, determinada a partir de criterios biológicos o epidemiológicos y que

[15] Raynald Pineault y Carole Daveluy.(1995). La planificación de la salud. Concepto, métodos y estrategias.

conduce a tomar medidas de prevención, tratamiento, control y rehabilitación. Para Brown y colaboradores la necesidad de salud es un estado de enfermedad percibida por el individuo y definida por el médico. Mientras que Donabedian considera que es una perturbación del estado de salud. Es importante considerar que existen necesidades de promoción y de prevención de la salud, para mantener la salud, no todas hacen referencia a la enfermedad. Una necesidad de salud nace cuando se constata una diferencia entre el estado de salud observado en la actualidad y el estado de salud considerado como óptimo o deseado.

II. La actividad física

El concepto Actividad Física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía. Ejemplos prácticos en relación con este concepto son las tareas que parten del movimiento corporal, tales como andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, empujar, etc.

Esta definición resulta incompleta porque no considera el carácter experiencial y vivencial de la actividad física, olvidando su carácter de práctica social, precisamente las dimensiones que más deberían verse destacadas cuando se define la salud como algo más que la mera ausencia de enfermedad. Devís y cols. (2000) definen Actividad Física como

"cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".[16]

Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acerbo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

¿Es lo mismo actividad física y ejercicio físico?

No, no son lo mismo. El término "actividad física" engloba el concepto de "ejercicio físico", pero como veremos es un concepto más amplio.

La actividad física como se ha mencionado anteriormente, se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía.

[16] Devís, J. y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.

Sin embargo, llamamos ejercicio físico a un tipo concreto de actividad física que corresponde a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, y realizado con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud o condición física.

La actividad física incluye el ejercicio físico, pero no sólo; también incluye otras actividades que exigen movimiento corporal pero que se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de actividades recreativas; éstas no se consideran ejercicio físico puesto que su objetivo fundamental no es el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

¿Y el deporte?

Se entenderá por deporte todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, en desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.

Datos y cifras de la OMS respecto a la actividad física

La actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental.

En el adulto, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculopatías, el cáncer y la diabetes; reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad; y favorece la salud cerebral y el bienestar general.

En los niños y adolescentes, promueve la salud de los huesos, estimula el crecimiento y el desarrollo saludables de los músculos y mejora el desarrollo motor y cognitivo.

El 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física.

La meta mundial de disminución de la inactividad física en los adultos y los adolescentes consiste en una reducción relativa del 10% para 2025 y del 15% para 2030 con respecto al valor de 2010.

Según las estimaciones, si no se aumenta la actividad física los sistemas públicos de salud soportarán un gasto de unos USD 300 000 millones entre 2020 y 2030 (cerca de USD 27 000 millones anuales).

Panorama general

La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades

domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.[17]

Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud.

La mejora de los niveles de actividad física redundará positivamente en la salud y el bienestar y ayudará a alcanzar las metas mundiales en materia de ENT y varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Sin embargo, para lograrlo se necesitarán más compromisos e inversiones por parte de los Estados Miembros; innovaciones y aportaciones de agentes no estatales; la coordinación y colaboración entre varios sectores; y la orientación y el seguimiento continuos por parte de la OMS.

[17] National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. The Lancet Global Health (2024).

Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas. Estos son los beneficios de la actividad física:

- En el niño y el adolescente: mejora la forma física, la salud cardiometabólica y de los huesos, y la capacidad cognitiva y la salud mental, y reduce la grasa corporal;

- En el adulto y el anciano: reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares, la aparición de hipertensión, de cánceres en lugares específicos y de diabetes de tipo 2, y las caídas, y mejora la salud mental, la salud cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal;

- En las mujeres durante el embarazo y el puerperio: reduce el riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional, el aumento excesivo de peso durante el embarazo, las complicaciones en el parto, la depresión posparto y las complicaciones del recién nacido. Además, cabe señalar que la actividad física no tiene efectos adversos sobre el peso al nacer ni entraña un mayor riesgo de muerte prenatal.

El sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse. Los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio. Los datos demuestran que el aumento del sedentarismo se asocia con los siguientes efectos negativos en la salud:

- En el niño y el adolescente: aumento de la grasa corporal; deterioro de la salud cardiometabólica, la forma física y el comportamiento prosocial; y reducción de la duración del sueño; y

- En el adulto: aumento de la mortalidad por cualquier causa, por enfermedades cardiovasculares y por cáncer, así como de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

¿Cuánta actividad física hay que practicar? Según la OMS

En las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios se ofrecen recomendaciones para niños mayores de 5 años, adolescentes, adultos, personas mayores, embarazadas y puérperas, y personas con enfermedades crónicas y discapacidad. Se detalla la frecuencia, la intensidad y la duración de la actividad física necesarias para que esta práctica redunde significativamente en la salud y ayude a reducir los riesgos. En el documento se recuerda que incluso un poco de actividad física es mejor que ninguna y que toda actividad cuenta. Todas

las personas, con independencia de su edad, deben reforzar su musculatura y limitar el tiempo que dedican a realizar actividades sedentarias.[18]

En las directrices sobre la actividad física, el sedentarismo y el sueño para los niños menores de 5 años (en inglés) se recomienda el tiempo en el que deben practicar actividades físicas y a dormir en el transcurso de las 24 horas del día para favorecer su salud y bienestar, así como el tiempo máximo que deberían dedicar a actividades sedentarias ante una pantalla o que se les debería permitir hacerlo.

Niveles de inactividad física en el mundo

La OMS hace un seguimiento periódico de las tendencias relativas a la inactividad física. Según un estudio reciente, casi 1800 millones de adultos (el 31%) no practican actividad física, o más concretamente, no cumplen las recomendaciones mundiales de realizar una actividad física moderada durante al menos 150 minutos a la semana. El nivel de inactividad se ha incrementado cinco puntos porcentuales desde 2010 y, de mantenerse esta tendencia, la proporción de adultos que no alcanzarán los niveles recomendados de actividad física será del 35% en 2030.

A nivel mundial, se observan diferencias notables en los niveles de inactividad física en función de la edad y el sexo:

[18] Guthold, R., Stevens, G., et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. The Lancet Child & Adolescent Health Vol. 4 Iss. 1 (2019).

- Las mujeres son una media de cinco puntos porcentuales menos activas que los hombres, un dato que se mantiene desde 2000.
- Después de los 60 años, la actividad se reduce tanto en los varones como en las mujeres.
- El 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no realizan actividad física.
- Las adolescentes son menos activas que los chicos: el 85% no cumplen las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso de los varones.

Hay diversos factores que determinan el grado de actividad física de las personas y el nivel general en cada grupo de población, que guardan relación con el individuo o con determinantes sociales, culturales, ambientales y económicos más amplios que influyen en el acceso y las oportunidades de mantenerse activo de forma segura y agradable.

III. La educación física

¿Qué es la educación física?

La educación física es parte del proceso educativo de todos, enfocándose en el ejercicio físico para consolidar las habilidades físicas, cognitivas y emocionales, especialmente en la juventud.

A través de la educación física, los estudiantes expresan su espontaneidad, fomentan su creatividad y, lo más importante, hacen que se conozcan, se respeten y se valoren a sí mismos y a los demás. Por tanto, ya sea en el aula o mediante proyectos didácticos lúdicos, la diversidad y experiencia de diferentes actividades en juegos, juegos, entretenimiento y deportes son fundamentales para la implementación continua de estas actividades.

En general, las instituciones educativas no se dan cuenta de la importancia de la educación física para la educación primaria porque, al igual que otras disciplinas del conocimiento, a través del deporte, también contribuye al proceso de formación humana para obtener beneficios personales y sociales. Su propia cultura.

Si la educación física se construye como un proceso de enseñanza a largo plazo, puede sentar una base sólida para lograr la integración y socialización, asegurando así la continuidad de su futuro desarrollo vital y especialización deportiva.

A través de la educación física, los estudiantes aprenden, realizan y crean nuevas formas de deportes con la ayuda de diferentes formas de juegos, entretenimiento y deportes. En estos cursos, los estudiantes pueden desarrollar, ejercer creatividad y demostrar su espontaneidad como vida, quieren descubrir muchas alternativas que puedan ser aplicables en la vida social futura, y estas alternativas no se pueden realizar fácilmente en otras disciplinas del conocimiento.

Si la educación física se construye como un proceso de enseñanza a largo plazo, puede sentar una base sólida para lograr la integración y socialización, asegurando así la continuidad de su futuro desarrollo vital y especialización deportiva.

Etimología del concepto de Educación Física

Para aproximarnos de la manera más científica al concepto, vamos a analizar las dos palabras que componen el término:

• La palabra **Educación** ha tenido dos significados muy diferentes desde el punto de vista etimológico a lo largo de la historia. La primera de las acepciones viene del término latino **Educare** que significa criar o alimentar, por tanto, entendemos la educación como un proceso de fuera adentro, es decir, aportación del educador hacia el educando, siendo el alumno un agente pasivo del proceso. Esta acepción se corresponde con los principios que defiende la escuela tradicional de dirigir en todo momento el desarrollo del alumno. La otra acepción también de raíz latina es **Educere** que significa extraer, hacer salir, por tanto, entendemos la educación como una estimulación de aquello que la persona ya posee, un proceso de dentro a fuera donde el educador es el guía y el sujeto es educando, es la persona activa que se forma con responsabilidad individual, correspondiéndose con el modelo conceptual de la escuela moderna, acorde con las ideas de Piaget y Rousseau, que propugna

la participación activa del alumno en su desarrollo intelectual y corporal. Así, en función de éste análisis podemos decir que el concepto actual de educación se aproxima más a la interpretación de la raíz latina de **Educere**, a la concepción constructivista de educación.

• En cuanto al término de física, proviene del griego **Physis** que se traduce como Naturaleza, lo perteneciente al mundo natural, que en el ser humano está representado por el cuerpo, y en contraposición al mundo sobrenatural que está representado por el alma. Concretándolo en el término de Educación Física se trataría del estudio de la mecánica de los cambios de posición, los movimientos del cuerpo y las diferentes fuerzas que los producen.

• Una vez analizado el origen de las palabras que conforman el concepto de Educación Física es necesario entender cómo otras ciencias y ámbitos de conocimiento repercuten en la configuración del mismo gracias a su estrecha relación y a sus aportaciones a la misma.

Educación Física escolar

La característica de los deportes escolares es su carácter dinámico, es una forma interactiva en la que puedes usar tu cuerpo y tu mente para aprender a través del ejercicio. (Ruiz, 2000), cree que uno de los principales objetivos de la educación física es el desarrollo de la motricidad.

(Ruiz, 2000) define la EP como la capacidad de un organismo para interactuar de manera efectiva con su entorno, pero como dijo el mismo autor, su desarrollo es un proceso dinámico y complejo caracterizado por su control y cambios en sus acciones con otros y objetos Proceso por su lado.

Se puede decir que la educación física se relaciona principalmente con situaciones de aprendizaje y reacciones de los estudiantes, caracterizadas por el deporte. (Ruiz, 2000) dijo que la EP se refiere a una serie de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos, estos conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos interferirán con sus múltiples interacciones en su entorno y con los demás.

Podemos definir el deporte, es un conjunto de actividades deportivas que se seleccionan de acuerdo con los estándares de enseñanza, desde una perspectiva global, el deporte lo abarca todo, pero solo combinando deportes, actividades deportivas y entretenimiento se puede elaborar el contenido de las actividades deportivas. Educación temática, por lo que se considera como el verdadero método de enseñanza del comportamiento deportivo personal. (Ruiz, 2000)

Interpretar el deporte como un campo de investigación o conocimiento, que involucra a otras disciplinas para lograr su desarrollo, por lo que tiene un carácter interdisciplinario o multidisciplinario.

En estos tiempos, es necesario desarrollar el hábito del ejercicio físico para la salud y educar en todo lo relacionado con él. Según (Molinero, 2012), la educación física escolar es la principal responsabilidad para promover hábitos saludables y activos; además, esta asignatura es la única asignatura que puede alcanzar metas que no se pueden alcanzar en otros campos, no solo a nivel físico, pero también a nivel psicológico y social.

La educación física escolar nos brinda la oportunidad de cultivar los hábitos de los alumnos para que puedan mantener la salud del triángulo equilátero en constante equilibrio. Un triángulo equilátero saludable incluye: cuerpo, mente y sociedad.

Características de la educación Física

"Educación integral":

- La Educación física pretende un enrequecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea.
- Es un medio para el desarrollo físico, moral y de la personalidad.
- Se busca mejorar los comportamientos y actitudes sociales de los individuos
- Se pone en juego como una unidad los aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos y psicomotores

“Se estructura en la capacidad del hombre para actual físicamente en su entorno” (“Capacidad para actuar físicamente en el ambiente que le rodea”):

- Desarrollo de la motricidad humana o conducta motriz
- El movimiento traduce procesos internos, expresa reacciones de un organismo en situación
- El movimiento es un aspecto significante de la conducta del ser humano.
- El movimiento es una actividad externa (se evidencia en la realización práctica) e interna o personal

“La acción motriz sitúa en el centro del proceso físico-educativo al educando.”:

- La conducta motriz coloca en el eje de todo el proceso al individuo en acción como manifestación de toda su personalidad
- Es la acción motriz del educando la que genera el proceso físico-educativo
- Este caracter autoconstructivo y autorregulado de la acción implica conceder la mayor importancia a la diferencias individuales
- Permitir a cada individuo comunicarse como persona única y original

“Relación humana físico-educativo.”:

- El punto de referencia central de todo el proceso educativo es la actividad del alumno.
- El educador es considerado como un intermediario, encargado de regular el proceso educativo
- Se basa en la comunicación y participación de experiencias educativas
- La acción pedagógica es activa, es un proceso dinánico-interactivo entre el maestro y el estudiante
- La educación física, como sistema, podría ser definida como una acción pedagógica sobre una acción motriz.

Origen y evolución

Algunos autores como: (Mello, 1997) Están convencidos de que cuando los humanos prehistóricos consideraban el ejercicio físico como un medio para buscar seguridad y la necesidad de escapar, luchar y cazar a través de su agilidad y destreza, surgió el origen de los deportes.

Aunque la educación física de Grecia y Esparta intentó cultivar la capacidad de acción, según algunas reflexiones de algunos autores, el origen del deporte es inherente o puede atribuirse a diferentes países. En la mayoría de estos países, el objetivo del deporte es combinar actores con sabios, siendo el protagonista el deportista. (Mello, 1997)

En la época visigoda se practicaban como deportes la lucha, el salto, el lanzamiento de jabalina y la esgrima. Uno de los primeros en proponer ejercicios específicos para diferentes partes del cuerpo fue Galeno. (Mello, 1997)

En la antigua Grecia, para la era de la civilización griega, ya existían sistemas de práctica de actividades físicas para diferentes edades y grupos de género, que se caracterizaban por una forma importante de desarrollo del deporte a través de su cultura, y contribuían a los conceptos que aún se aceptan en la actualidad. , en lo físico y La unión del alma, a través del movimiento del cuerpo y la música. Según Sócrates: "La música es simple para hacer sabia el alma; mientras que la gimnasia hace que el cuerpo sea saludable". Las actividades sociales y físicas son actividades comunes de los griegos, tales como: lucha grecorromana, gimnasia, pentatlón, etc. (Mello, 1997)

La expresión de Juvenal, mente sana y cuerpo sano, nació en la antigua Roma, donde las actividades deportivas están condenadas a las habilidades militares. Para la Edad Media, la época en la que Roma se derrumbó, algunos autores la llamaron Edad Oscura. Descubrimos que la adoración del cuerpo se consideraba un pecado, pero con el renacimiento, la gente recuperó el interés por su propio cuerpo. Merlot atribuyó el regreso del deporte a la escuela en 1997 a Vitorio de Feltre, quien construyó esta escuela en 1423: la Casa Giocosa, donde el contenido didáctico se concreta mediante el ejercicio físico.

Como disciplina, la Educación Física no la podemos analizar históricamente de manera aislada sino que debemos hacerlo dentro de los diferentes contextos sociopolíticos y culturales ya que, tanto su evolución y definición, como los métodos y modelos que han surgido, son consecuencia de los principios generales de la ideología, la religión o la ciencia dominantes en cada época. Lo que es indiscutible es que ha estado, de una u otra manera, presente en todas.

La Educación Física se ha presentado de maneras muy diferentes en función de la cultura, de la sociedad y de la época que analicemos. Por ello, las prácticas y finalidades que se le otorgaban han sido muy diversas. Con el desarrollo de este apartado del tema intentaremos analizar esta evolución para llegar a una configuración consciente de la Educación Física en la actualidad.

a. Prehistoria

El comienzo de la Educación Física debe ir unido al origen del hombre, momento en el que el cuerpo era la principal herramienta para sobrevivir. Los hombres prehistóricos llevaban a cabo ejercicios utilitarios, indispensables para la vida como la caza, la pesca y el uso de útiles o armas rudimentarias, evolucionando hacia un alto contenido relacional y convivencial. Con el paso del tiempo la eficiencia física se hacía patente, las necesidades vitales estaban cubiertas y empezaron a aparecer ritos y ceremonias culturales que propiciaban el fortalecimiento de los grupos y estructuras sociales (Vicente, 1988). Así, las actividades

físicas características de esta época histórica eran: la marcha, la carrera, el salto, el lanzamiento, la lucha, el nado, el combate (con honda, hacha, maza, lanza, arco…) sin olvidarnos de las danzas que se utilizaban en rituales y actividades religiosas (origen de la expresión corporal).

Se observa así que la actividad física en la Prehistoria se entendía o usaba en tres direcciones: desarrollo de la fuerza para los continuos enfrentamientos, actividad física implicada en las cacerías para poder alimentarse y actividad física en forma de danzas con las que daban gracias a los dioses. La actividad física se desarrollaba en torno a las necesidades vitales, a la necesidad de sobrevivir frente a otros y dar gracias a los dioses que les daban la vida.

b Antigüedad y época clásica

La Educación Física aplicada de forma sistematizada y con objetivos tiene sus orígenes en las antiguas civilizaciones.

1. Civilizaciones Del Extremo Oriente

CHINA: Con la aparición del método del KUNG-FÚ en torno al 2700 a.C., surge la primera sistematización que consigue dar sentido y rigor a los ejercicios y actividades físicas. En origen, este arte marcial tenía una finalidad puramente religiosa pues con ella pretendían la curación del cuerpo de enfermedades y debilidades para servir al alma en óptimas condiciones. Descubrieron también la gran importancia de los

movimientos respiratorios y cómo repercutían en positivo en cuanto a las fuerzas físicas.

Esta sistematización iniciada con el kunf-fú se traslada al sistema escolar con la llegada de la Dinastía Chou y su plan de formación de los jóvenes que incluía una serie de actividades físicas relativas a juegos de pelota, esgrima, boxeo y danza durante el verano y artes marciales en otoño e invierno.

INDIA: El Código de las leyes de Manú guiaba el devenir de la sociedad india donde se establecía la organización de las actividades físicas y de las danzas que debían llevar a cabo. En los documentos encontrados en torno a dicho código destaca la lucha como actividad física predilecta (la realizaban con el cuerpo prácticamente desnudo), los ejercicios militares los clasificaban según utilizaban armas o no, la caza y la pesca se consideraban deportes aristocráticos, y la danza tenía una gran carga simbólica con motivos religiosos, defensivos y pantomímicos.

2. Civilizaciones Del Oriente Próximo

EGIPTO: La configuración social que tiene esta civilización va a determinar el acceso a la práctica deportiva, de tal manera que únicamente la nobleza tenía acceso a la actividad física recreativa o deportiva. Los testimonios encontrados en los yacimientos arqueológicos atestiguan el desarrollo de entrenamientos de atletas en carreras, equitación,

lucha, juegos de pelota… así como el arte de la danza como protagonista en reuniones de la alta sociedad.

MESOPOTAMIA: Las condiciones geográficas de esta civilización permitieron la aparición de las primeras grandes sociedades organizadas. La información en torno a la actividad física o el deporte que allí se realizó es escasa pero se orientaron hacia la mejora de la salud y a la preparación bélica.

3. Grecia (400 a.C. al siglo V)

Grecia es el lugar donde aparecen las primeras referencias a los saberes filosóficos, médicos, matemáticos… es por ello que se la considera como la cuna de la cultura occidental, dejándonos como legado la Cultura Helénica o Clásica. Por tanto, no podía ser de otra manera que sea en Grecia donde se encuentre el origen de la palabra GIMNASIA que traducimos como desnudo ya que era el modo en el que ellos realizaban los ejercicios gimnásticos.

La evolución de la sociedad griega hace que durante todo este tiempo también evolucione el concepto del cuerpo y los valores que se le asocian, pero siempre diferenciando la gimnasia educativa de la agonística (competitiva).

El concepto de la gimnasia como necesidad natural procede de afirmaciones como la de Platón: “Todo ser viviente tiene necesidad de saltar, brincar, y es portador de un ritmo que produce la danza y el

canto"..."lo más parecido a la agilidad mental, es la agilidad corporal, y precisamente, quienes estuvieron llamados a solucionar grandes problemas de pensamientos, deberían practicar, al mismo tiempo, la gimnasia, siempre ejercitando, conjuntamente, el cuerpo y el alma (dualismo), y nunca, el uno sin la otra".

La importancia con la que los pensadores dotaron a la actividad física trascendió de tal manera que a sus escuelas las llamaron gimnasios, lugares donde se llevaba a cabo una completa instrucción del cuerpo y la mente, surgiendo conceptos como la educación integral, física, intelectual y moral.

Pero no debemos obviar que la importancia del ejercicio físico en Grecia adopta dos formas fundamentales en función de la sociedad en la que nos encontrásemos: Esparta o Atenas.

Esparta

Sociedad caracterizada por su estricta disciplina deportiva, orientada para la guerra por lo que el cuerpo del ciudadano era entendido como una herramienta más para tal fin. Aparece la gimnasia militar, compendio de ejercicios sistematizados a capacitar a los espartanos para la guerra cargados de valores morales como la resistencia personal, la disciplina y el amor a la patria (Vázquez, 1989). Desaparece el valor estético y las prácticas que se efectuaban eran extremas desde los siete años, edad en la que se ingresaba en la AGOGUÉ (sistema educativo en

el que permanecían hasta los 55 años cuando dejaban de ser soldados). Es por ello por lo que los espartanos practicaban el infanticidio como método para desechar a los niños que no nacían sanos para convertirse en los soldados que necesitaban.

Atenas

Esa concepción educativa fomentada por la influencia de los filósofos clásicos dirige a los atenienses hacia la realización de ejercicios físicos con el objetivo de llegar a la noción del ciudadano integral, que adquiera formación física, intelectual y espiritual. La educación corporal se posiciona como un pilar fundamental en la formación del niño, siendo un privilegio de la aristocracia. Así la actividad física evoluciona desde la supervivencia hacia el culto al cuerpo y al entretenimiento. Sólo los aristócratas como ciudadanos libres podían practicar las actividades físicas (carreras, boxeo, pancracio, juegos con pelota, deportes hípicos, danza…) con este objetivo, donde la estética y la técnica tenían un gran peso. Serán los esclavos los que continúen con las actividades físicas para sobrevivir (gladiadores, criados) mientras que los ciudadanos libres, que son quienes tienen tiempo de ocio, lo dedican a practicar actividades físicas para mejorar estéticamente y en cuanto a salud, y también para entretenerse viendo a otros como se esfuerzan por sobrevivir (circo romano).

Los filósofos griegos y la evolución de sus pensamientos repercutieron directamente en la concepción de la Educación Física:

- Sócrates defiende que la educación se asienta sobre tres pilares que son la intelectualidad, la actividad física y la salud.

- Platón nos habla de cómo la actividad corporal ocupaba un lugar importante en la educación ya que era la vía para conseguir el equilibrio entre alma y cuerpo.

- Aristóteles acentúa el dualismo de su maestro Platón identificando la gimnasia como un aspecto secundario que debe considerarse como la ciencia que se ocupa de investigar los ejercicios más útiles y eficaces para el cuerpo. Surge así una tendencia higienista de la gimnasia y la actividad física.

- Galeno recoge esta función higiénica de la actividad física y sienta las bases de una gimnasia médica cuyo objetivo era conseguir el buen estado corporal.

No podemos cerrar esta etapa histórica sin destacar como hecho fundamental el nacimiento de los Juegos de Olimpia en el año 776 a.C. Se celebran entonces en la ciudad de Olimpia en honor al Dios Zeus. Con evidente carácter religioso conseguían una tregua en la lucha de los pueblos durante su celebración. Además de estos Juegos Olímpicos en cada una de las ciudades tenían sus propios juegos (Juegos Píticos, de Delfos, Nemeos…).

Todos estos juegos tenían un valor espectacular por lo que provocaron la búsqueda insaciable de público procurando cada vez emociones

más fuertes que iban más allá de las carreras, saltos, lanzamientos y lucha. Destacar el hecho de que las mujeres no podían asistir a los Juegos Olímpicos ni siquiera como espectadoras, así que tenían los suyos propios que eran los Juegos de Hero únicamente con carácter ritual.

4. Roma (año 29 a.C. al siglo V d.C.)

Con la llegada de los romanos y su gran Imperio la actividad física experimenta cambios ya que se profesionaliza y lo estético deja de tener valor. En esta cultura lo importante es ganar pues se necesitan soldados fuertes y eficaces con los que seguir manteniendo el Imperio y que sea cada vez más amplio. En cierto modo la actividad física pasa de estar al servicio del ser humano para estar al servicio del gobierno (fines militaristas). Surge también el sentido sanitario de la misma (que llegará hasta nuestros días gracias a pensadores tan ilustres como Juvenal con su "mens sana in corpore sano") y la actividad física como foro de diversiones (celebración de espectáculos circenses donde disfrutaban de carreras de carros, luchas de gladiadores, luchas contra fieras…).

5. Edad Media (S.V. a S.XV d.C.)

Época caracterizada por la implantación del cristianismo como cultura dominante y poder establecido. Desde el pensamiento escolástico se venera el alma y se degrada lo corporal siendo pagana cualquier ma-

nifestación del cuerpo ya que el único y principal objetivo del ser humano es cultivar el espíritu. Durante esta época histórica el estatus de la actividad física y del cuerpo se degrada a un nivel marginal.

A pesar de esta época oscura, a partir del siglo XII la situación empieza a cambiar. Santo Tomás de Aquino (s. XIII) empieza a defender la unidad alma-cuerpo (partiendo de la visión aristotélica del hombre) sin dejar de entender que la primera podía existir sin el segundo. La Iglesia comienza a ser más tolerante con los juegos populares como la pelota o determinados lanzamientos. Por otro lado, dentro de este ambiente de oscuridad deportiva nos encontramos con una institución que va a favorecer el desarrollo de las actividades físicas a partir de su ideal heroico, la caballería. Dicha institución surge por dos razones:

- La Edad Media se entiende como una época histórica insegura que favorecía las actividades militares.

- La jerarquización social que caracteriza a la Edad Media establece la casta de los caballeros como estamento político dominante, eran la auténtica aristocracia que recibía educación básicamente física (equitación, manejo de armas, caza…) que les preparaba para su armamento como caballeros.

6. Renacimiento (s. XV a s. XVI)

Este movimiento cultural que se da en Europa durante los siglos XV y XVI caracterizado por el cambio político, económico, social y

cultural que se traduce en un movimiento de renovación cultural que según Panofsky (Panofsky, 1986) se articula a partir de tres pilares:

- Resurgir de la cultura clásica volviendo a sus principios artísticos y culturales. Los renacentistas hacen resurgir la cultura griega e intentan aprender de los grandes pensadores de ésta época, y en cuanto a la actividad física fue de vital importancia el hecho de que Jerónimo Mercurial recuperase los tratados de medicina de Galeno pues logró un gran impulso a la gimnasia médica y preventiva.

- Retorno a la naturaleza y el descubrimiento del hombre a partir del Humanismo, buscando equilibrio entre cuerpo y alma, y el cuidado y la ejercitación del cuerpo.

- Carácter cristiano ya que los hombres renacentistas asumían la religión cristiana, sin perder su fe en Dios destacan el papel determinante que tiene el cuerpo con y para el alma, lo que puede entenderse como la aparición de la Educación Física.

Para entender mejor este movimiento cultural vamos a poner de relieve las aportaciones realizadas por destacados pensadores humanistas:

VICTORIANO DA FELTRE: Reconocido por sus coetáneos como un ilustre pedagogo, partía de una concepción global de la educación cuyo objetivo era la formación integral del hombre (con objetivos morales, intelectuales y físicos) donde debía ocupar un lugar importante la

Educación Física. En su institución educativa La Casa Giocosa (La Casa Alegre) los alumnos recibían una educación que englobaba los estudios clásicos, paseos educativos y ejercicios físicos (carreras, saltos, lanzamientos y juegos de pelota) en un ambiente de alegría y satisfacción, constituyendo un sistema de enseñanza revolucionario para la época.

GERÓNIMO MERCURIALE: Autor en 1569 de El arte Gimnástico, un manual en el que de manera muy estructurada desarrolla su propia concepción de la actividad gimnástica. Define el arte gimnástico como el estudio de los ejercicios físicos para conservar la buena salud y mejorar el cuerpo. A su vez nos habla del ejercicio físico como el movimiento del cuerpo humano voluntario hecho con alteración de la respiración para proporcionarle salud o un buen hábito al cuerpo. Diferencia entre gimnasia verdadera (cuida de la salud), la gimnasia militar (preparar para la guerra) y la gimnasia atlética (preparar el cuerpo para las competiciones deportivas). A partir de esta clasificación o diferenciación de la gimnasia entendemos que Mercuriale tenía una concepción naturalista de la gimnasia donde primaba la conservación de la salud por encima del atletismo al que le confiere objetivos incompatibles con los de la verdadera gimnasia.

RABELAIS: En su obra Gargantúa y Pantagruel desarrolla su concepto de Educación Física defendiendo el endurecimiento del cuerpo a través de ejercicios como el salto, natación, tiro con arco, esgrima o equitación. Dichos ejercicios los concibe como un elemento formativo y educativo pero desde la libertad que otorga el juego.

MONTAIGNE: Fue un filósofo, escritor, humanista y moralista francés del Renacimiento, considerado uno de los pensadores más influyentes de dicha época, rechaza la educación de su tiempo y defiende un modelo educativo donde el juego y el ejercicio corporal ocupasen un lugar protagonista. Propone actividades similares a las de Rabelais pero ensalza el valor de la competición como medio de desarrollo de importantes principios morales como el valor y el honor.

Humanismo Español:

En España, durante esta época dorada de pensamiento, se publican numerosos manuales como el Libro de los ejercicios de y sus provechos de Cristobal Méndez o El tratado dela esgrima de Francisco Román bastantes años antes que el libro de Mercuriale. Pero será Luis Vives quien alcance el mérito de ser considerado como el mejor pedagogo español de su tiempo pues inauguró el movimiento pedagógico humanista. Sustenta su obra sobre la psicología de la educación lo que hace que profundice en el conocimiento del "alma infantil" de cara al buen desarrollo de la práctica docente. Gracias a esas bases teóricas establece que el proceso de enseñanza-aprendizaje debe adaptarse al desarrollo natural del educando sin descuidar la educación física del mismo pues debe ejercer un papel recreativo que ayuda al resto de disciplinas. Así, la educación física tendrá un doble propósito: la salud y el endurecimiento corporal y la ética del joven, la salud física con la única finalidad de alcanzar la salud moral (Cecchini, 1993).

7. Ilustración (s. XVIII)

Movimiento cultural e intelectual que inspiró profundos cambios culturales y sociales (Revolución Francesa) cuyo principal objetivo era combatir la ignorancia, superstición y tiranía a partir del conocimiento humano para construir así un mundo mejor.

JEAN JACQUES ROUSSEAU: considerado como el más revolucionario y prolífico pensador de la pedagogía universal, se reveló contra el costumbrismo asociado al sedentarismo y alejado de la naturaleza considerando que la única manera de recuperar la plenitud de la existencia era volver a la naturaleza.

Encontramos su planteamiento pedagógico en su obra Emilio (discípulo único) donde aporta cuatro ideas fundamentales en relación con la Educación Física:

- Eje de toda tarea educativa por lo que será necesario en todos los colegios un lugar donde los niños puedan realizar ejercicios corporales con un objetivo moral más allá del meramente físico.

- Incluida en el contexto general de la educación ya que va ligada a cualquier acto educativo.

- El movimiento está en el origen de la inteligencia (idea que años más tarde recogerá y desarrollará Piaget).

- Importancia de la higiene por lo que establece unas normas simples a las que debe acostumbrarse a los niños desde pequeños.

JOHANN BERNARD BASSEDOW: Siguiendo las ideas de Rousseau, su método mantiene que el aprendizaje se produce durante el juego. Así, Bassedow crea el filantropismo con el objetivo de llevar a la práctica una educación en consonancia con la naturaleza. Funda en 1774 la Escuela de la Filantropía donde se imponen los ejercicios físicos como parte fundamental en el quehacer educativo. Dichos ejercicios se realizaban al aire libre durante todo el año cobrando importancia aquellas actividades físicas que dotaran a los jóvenes de valor, perseverancia, actividad y reflexión (carreras, saltos…). Será Cristiano Salzmann quien continuará con el filantropismo para formar hombres sanos, cultos, buenos y felices potenciando el desarrollo práctico de esta pedagogía física.

JOHANN GUTS-MUTHS: Continuando con las bases sentadas por Bassedow y Salzmann Guts- Muths va a entender la gimnástica como parte de la pedagogía por tanto, los niños han de jugar para descansar y porque los ejercicios corporales deben formar parte de esa educación general, no se pueden separar de la cultura intelectual, moral y estética. Así será el primero en sistematizar la práctica de los ejercicios físicos y así realizarlos de acuerdo a la anatomía y fisiología, clasificándolos según los efectos que producen n el organismo. Diferencia entre ejercicios gimnásticos por regiones corporales, ejercicios de aplicación

(salto, marcha, lucha, lanzamiento), juegos colectivos y trabajos manuales y profesionales. Sienta las bases de la que se llamará Escuela Alemana y movimientos gimnásticos posteriores.

No podemos terminar con la Ilustración sin destacar el papel de JUAN ENRIQUE PESTALOZZI con quien se van a sentar las bases de la nueva pedagogía social y de la educación popular moderna. Como discípulo de Rousseau acepta que el centro de interés educativo es el niño como individuo pero lo hace contextualizándolo con respecto a la interacción individuo- sociedad y el desarrollo mutuo. De esta manera la figura del maestro alcanza mayor relevancia y surge la necesidad imperante de sistematizar la educación. La Educación Física pasa a equipararse con la educación intelectual.

9. Edad Contemporánea (s. XIX). Las escuelas.

Como hemos visto, con Rousseau la Educación Física alcanza tal nivel teórico que consigue establecerse en un lugar fundamental como medio del desarrollo integral. A partir de este momento comienza una etapa en la que los planteamientos teóricos no llegarán a concretarse en una práctica coherente lo que se traducirá en una separación entre teoría y práctica.

Es evidente que estos dos grandes ilustrados, junto con muchos otros, hicieron posible el gran impulso que la EF vive durante la Ilustración. A partir de lo que ellos establecieron se formaron las diferentes

escuelas que organizaron y sistematizaron la actividad física hasta principios del siglo XX. Dichas escuelas son las antecesoras de las actuales tendencias de la EF que hoy se pueden ver dentro de los planes educativos. Por tanto es necesario que hablemos ahora de las cuatro grandes escuelas gimnásticas.

• Guts-Muts: Padre de la gimnasia pedagógica ya que él creía en la educación a través del ejercicio físico en armonía con la naturaleza.

• Jahn: Sucesor y quién cambió la orientación pedagógica por un uso militar de la EF creando el método turnkust con un gran carácter patriótico y nacionalista. Además Jhan es el creador de la gimnasia alemana con aparatos, siendo el diseñador de muchos de ellos y que aún hoy se utilizan en gimnasia deportiva.

• Natchtegall: Como alumno de Ghuts Muths aplica todo lo que aprendió de él llegando a conseguir un mayor desarrollo de la gimnasia en Dinamarca. Tuvo gran peso a la hora de introducir la gimnasia en la escuela e ideó aparatos como el caballo moderno de saltos o la colchoneta con la que amortiguar caídas.

• P.H.Ling: Profesor de esgrima y posteriormente de gimnasia, combinó todos sus conocimientos de anatomía y fisiología con lo referente a la gimnasia creando su gimnasia terapéutica. Creó el Real Instituto de Gimnasia de Estocolmo en 1814 con la intención de dar una

buena condición física al ejército sueco ante la posible invasión del ejército de Napoleón. Tal fue su influencia que la EF llegó a ser obligatoria en primaria y en secundaria en 1840. Ese movimiento gimnástico se caracterizó por posiciones estáticas y movimientos analíticos, lo que se denominó como gimnasia sueca y que se conformó como el sistema gimnástico que más influencia tuvo en los programas de EF de los siglos XIX y principios del XX. Ling escribió varios tratados reflejando sus ideas y dividió la gimnasia en cuatro ramas: pedagógica, militar, médica y estética. Pero fue su hijo quién sistematizó y perfeccionó la clasificación y el método de Ling, creando las tablas de gimnasia escolares y la escuela femenina de gimnasia.

Escuela Francesa

• F. Amorós

Español exiliado en Francia. Su gimnasia es un compendio de ejercicios tomados de Ghuts Muths, de Jhan, ciertas influencias de Pestalozzi y principios propios del autor. Pero todo dentro de un marcado carácter militar.

Escuela Inglesa

• T. Arnold

Introdujo dentro del concepto de deporte.

Profesor de un internado intenta buscar solución al mal uso del tiempo de ocio de los jóvenes, por lo que introduce el rugby en las clases de EF rompiendo con lo tradicional y rígido que se utilizaba hasta el momento. Intenta de esta manera dirigir a esa juventud hacia valores como la solidaridad y la honradez, es decir hacia lo que se denominó como Fair Play. A partir de aquí hablamos de actividad física entendida como deporte, un medio educativo que toma gran auge en Inglaterra y que consigue extenderse al resto de Europa gracias al nacimiento de otros deportes nuevos que nacen en el ámbito escolar.

A partir de 1900 surge un fenómeno social como respuesta a la rigidez, estatismo y el carácter tan analítico e incluso militar que tenían los métodos de estas escuelas gimnásticas. Alberto Langlade en su obra "Teoría general de la gimnasia" nos dice que de una manera casi simultánea surgen tres grandes movimientos gimnásticos en distintos puntos de Europa: movimiento del oeste en Francia, movimiento del norte en los países escandinavos y movimiento del centro en Alemania Austria y Suiza.

Movimiento Del Oeste - Hebert: máximo representante del movimiento del oeste, el cual, siguiendo lo establecido por Rousseau, creó una Educación Física natural y al mismo tiempo útil. En su sistema se huye de cualquier movimiento artificial y del empleo de voces de mando, incidiendo en la individualidad del plan de ejercicios con incremento gradual del esfuerzo. Aparece con Hebert uno de los principios básicos que es la enseñanza individualizada, principio que introdujo la LOGSE,

continuó la LOCE y que está presente en la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de Mayo de Educación. Hebert habla de gimnasia natural pues con su método intentaba reconstruir las principales actividades físicas del ser humano primitivo. Su pedagogía innovadora proponía un trabajo continuo, al aire libre, con piernas y torsos desnudos, y utilizando ejercicios concretos y utilitarios. Además estableció controles médicos y baremos de puntuación de resultados para conseguir individualizar la enseñanza y conocer las posibilidades y progresos de cada persona.

Movimiento Del Norte (Gimnasia Neosueca): surge como respuesta a la rigidez y a los movimientos analíticos de la gimnasia sueca, creándose dos tendencias. Por un lado la tendencia científica cuyo autor más destacado es Lindhart, científico de la Educación Física, que consigue aumentar el interés en ella como expresión educativa. En su obra "Teoría de la gimnasia" hace una fuerte crítica a la gimnasia del pasado y a la del momento.

Por otro lado, la tendencia pedagógica tiene varios representantes. Elin Falk cuyo método nace en contra de la gimnasia escolar de Ling desarrollando la gimnasia femenina y la gimnasia escolar fuera de la rigidez, las correcciones y las voces de mando que impiden la libertad del alumnado. Elli Björsten contribuyó fundamentalmente a la gimnasia femenina, hablándose del periodo anterior a ella como aquel donde las mujeres hacían una gimnasia dedicada a hombres débiles, y el periodo posterior a ella en el que ya había una gimnasia específica para ellas.

Niels Bukh se ocupó de la gimnasia masculina creando su método de trabajo denominado como gimnasia fundamental donde introduce el ritmo, el dinamismo y la flexibilidad en las clases, aumentando así valores plásticos y estéticos.

Movimiento Del Centro:

Este movimiento va a representar las nuevas ideas y corrientes gimnásticas que adoptará tres tendencias:

i. Gimnasia Natural Austriaca:

Representada por Margaret Estreicher y Kart Gaulhofer que proponían un método natural basado en la biología y en contra de la gimnasia alemana y sueca. Mezclan doctrinas de distintos autores, valores morfo funcinales de Ling, aparatos de Jhan, actividades de Hebert, la gimnasia rítmica de Dalcroze y aspectos lúdicos y deportivos de Arnold.

ii. **Gimnasia Artístico Rítmica**: se divide por un lado en la tendencia rítmica de Dalcroze, cuyos objetivos eran considerar el ritmo como un medio y no como un fin, y por otro lado la gimnasia expresiva cuyos principales representantes fueron Isadora Duncan, Von Laban y Rudolf Bode.

Isadora Duncan defendía la danza libre despojada de trabas académicas. Para ella la Educación Física es la base y en un nivel más elevado está la danza. Transformó la gimnasia femenina basando su método en

la representación de sentimientos y pensamientos, en armonía con la naturaleza y ayudados por la música.

Von Laban consideraba que el gesto expresivo tiene que dar origen a una liberación del cuerpo y el alma. Creó la técnica del icosaedro e introdujo el arte, la danza y los movimientos dramáticos como técnicas educativas en sus clases.

Rudolf Bode fue el creador de la gimnasia expresiva e introduce la música en sus clases de gimnasia para fomentar el sentir interno del movimiento.

iii. Gimnasia Moderna: Hinrich Medau utiliza aparatos e instrumentos como pelotas y aros para dar importancia a la postura y a los ejercicios respiratorios con el objetivo de conseguir movimientos equilibrados.

IV. Importancia de la educación física para la salud

Según el Glosario de Promoción de la Salud, 1999. ¿Por qué hacer ejercicios físicos? ¿Por qué es la mejor forma de cuidar, mantener y mejorar nuestra salud y forma física?. (OMS, 1999)

Uno de los efectos básicos de la actividad física sobre la salud es regular el organismo para mantener la salud y prevenir enfermedades, como: cáncer de colon, cáncer de mama, diabetes, hipertensión arterial,

osteoporosis y osteoartritis, enfermedad de Alzheimer, depresión, por supuesto, obesidad. . Se ha determinado que una persona activa tiene menor riesgo de muerte en las primeras etapas, mientras que una persona sedentaria es todo lo contrario. Esto es muy importante. En este sentido, un aumento de la esperanza de vida no tiene asociada la discapacidad y la reducción del tiempo. vida atribuida al ejercicio físico en el tiempo libre (Sanchez, 1996)

Algunos autores sugieren que no deberíamos enfocarnos en mejorar las condiciones físicas en aras de mejorar la salud. Fox (1991) dijo que la relación entre mejora de las condiciones físicas y mejora de la salud es muy débil, especialmente en niños y niñas, debido a la diferencia entre actividad física y condición física El nivel de relación es muy bajo Los factores genéticos y de madurez determinan el nivel de condición física personal, no el hábito de la actividad física. Sin embargo (Rowland, 1990) señaló que el ejercicio físico regular para los niños que han recibido beneficios para la salud no significa necesariamente que su condición física haya mejorado. Esto nos permite ver que la actividad física tiene dos efectos sobre la salud, uno es un efecto directo y el otro es un efecto indirecto.

V. Enfermedades que se pueden prevenir con la actividad física

Al menos 30 minutos de ejercicio físico todos los días no solo pueden darnos energía y cambio, sino también mejorar nuestro estado de ánimo y reducir el riesgo de las siguientes enfermedades:

Sobrepeso y obesidad: La acumulación de grasa anormal o excesiva es perjudicial para la salud. Caminar durante al menos 15 minutos y una dieta equilibrada pueden ayudar a mantener un buen peso. (Mello, 1997)

Enfermedades cardíacas: Son la principal causa de muerte en todo el mundo. El ejercicio físico puede prevenir la presión arterial alta y los niveles altos de colesterol, que pueden provocar problemas cardíacos. (OMS, 1999)

Cáncer: Un estudio en el Journal of Sports and Sports Medicine and Science mostró que las mujeres que hacen dos horas y media de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso a la semana tienen un riesgo menor de cáncer de mama. También ayuda a prevenir otros tumores. (Lopez, 1996)

Diabetes: Los estudios han demostrado que el ejercicio puede reducir el riesgo de esta enfermedad en un 42%. Es esta actividad la que reduce el contenido de azúcar y la presión arterial en la sangre, así como

el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. Además, puede mejorar la capacidad del cuerpo para utilizar la insulina, así como otros beneficios de prevenir la diabetes. (Lopez, 1996)

Osteoporosis: El ejercicio a cualquier edad es fundamental para la salud ósea y fundamental para la prevención de la osteoporosis. El fortalecimiento de los huesos puede reducir las fracturas en un 17%.

Enfermedades oculares: una investigación del Investigative Ophtalmology &Visual Science reveló que correr 4 kilómetros al día disminuye en un 19% el riesgo de degeneración macular. (OMS, 1999)

Artritis: Fortalecer los músculos alrededor de las articulaciones es la clave para prevenir la artritis, especialmente la articulación de la rodilla. El ejercicio puede reducir el riesgo de desgaste y rotura de las articulaciones y prevenir lesiones, por lo tanto, dado que cada ejercicio implica ejercicio, las articulaciones y el cartílago se lubrican y permanecen flexibles. (Jiménes, 2006)

Enfermedades mentales: Mover el cuerpo aumentará el flujo de oxígeno del cerebro, mejorando así la capacidad de aprendizaje, la concentración, la memoria y el estado de alerta. La enfermedad de Alzheimer es la principal enfermedad que se puede evitar mediante actividades. (Peir, 2001)

Estrés: El ejercicio, especialmente los deportes al aire libre, puede liberar el estrés acumulado, mejorar su estado de ánimo y se sentirá más relajado. (Peir, 2001)

Depresión y ansiedad: Las endorfinas liberadas durante el ejercicio te hacen sentir feliz, enérgico y tranquilo. (Peir, 2001)

Presión arterial alta: Hay muchos estudios que intentan averiguar los beneficios del entrenamiento aeróbico. Se ha demostrado que correr, nadar o andar en bicicleta son muy efectivos para controlar la presión arterial. Además, si combinamos este ejercicio con una dieta saludable, nuestro cuerpo nos lo agradecerá. (Peir, 2001)

Fibromialgia: El ejercicio físico ayuda a evitar que la fibromialgia empeore y es muy eficaz en el manejo del dolor. Especialmente aquellos con entrenamiento de resistencia moderado, como Tai Chi o Pilates. (Fernandes, 1997)

Resfriados y la gripe: fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a sufrir menos resfriados e incluso menos procesos gripales. (Peir, 2001)

VI. Calidad de vida

Calidad de vida es una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, Es la evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo (Corbell, 1993)

Según (Tulsky, 1990) La calidad de vida es la precesión que una persona hace a su vida y satisfacción. La calidad de vida es un estado de satisfacción universal, que se deriva de la realización del potencial humano.

Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye la intimidad, la expresión emocional, la seguridad, la productividad personal y la salud objetiva como aspectos subjetivos. Bienestar material, relación armónica con el entorno físico y social, y la comunidad, y una visión objetiva de la salud como aspecto objetivo.

VII. Concepciones y tendencias actuales de la Educación Física

Una vez que hemos definido el concepto de Educación Física, hemos visto cómo ha ido evolucionando y cómo se ha ido desarrollando a través de las diferentes escuelas y movimientos, llegamos irremediablemente a lo que se consideran las tendencias actuales. Aunque en el epígrafe del tema se habla de distintas concepciones de Educación Física,

en la actualidad no la entendemos dicha concepción en función una u otra tendencia, sino que es una mezcla de todas ellas,

Todas estas tendencias podemos decir que son el resultado del avance en determinados campos como la anatomía, la fisiología, la psicología, la pedagogía y otras más que han dado nuevos puntos de vista para comprender el movimiento. Pasamos por tanto a ver cada una de las tendencias de la EF actual en mayor profundidad.

Psicomotricidad: corriente que surge en Francia a partir de los años 50 y que llega a España con mucha fuerza en torno a los años 70. En sus inicios tiene una clara orientación reeducadora, pero más tarde se incorpora a la educación general. La base científica para la integración de la psicomotricidad en la escuela la dan las investigaciones de Piaget, Wallon y Jacobson que establecieron conexiones entre el desarrollo motor, la inteligencia, la personalidad y las emociones. En pocas palabras y según Jean Le Boulch, podemos decir que la psicomotricidad es la educación por el movimiento. Es decir, que se intenta el desarrollo de un buen esquema corporal a través del trabajo de la lateralidad, la actitud, la respiración, la relajación, el conocimiento del cuerpo, la percepción espacial y temporal y el desarrollo sensorial para posibilitar un desarrollo integral equilibrado. Otros autores como Picq y Vayer procuraron la normalidad a través del trabajo de la psicomotricidad y Lapierre y Aucouterier con lo que ellos denominaron como educación vivenciada.

Salud y condición física: tendencia muy ligada al método natural de Hebert y al interés que en los años 70 surge por la vida natural, la alimentación equilibrada y el cuidado del cuerpo, orientándose a los aspectos relacionados con la salud. Hoy en día es una de las tendencias fundamentales, así lo refleja la LOE y también el hecho de que cada día es mayor el número de personas que realizan actividades físicas con el fin de conseguir una mejor condición física para conservar o aumentar su estado de salud, favoreciendo así el desarrollo armónico de los aspectos físico, mental y social. A esta tendencia se le une el apoyo institucional de diferentes administraciones que desarrollan y ponen en marcha diferentes programas que buscan dicho objetivo.

Actividades deportivas: proviene de la escuela inglesa de Arnold y de la recuperación de los Juegos Olímpicos modernos gracias a Pierre de Coubertin. La base sobre la que se sustenta esta tendencia es que la práctica deportiva aporta una serie de valores educativos muy valiosos (compañerismo, deportividad, superación…). Pero por otro lado, al ser el deporte una construcción social, debemos tener claro que muchas veces el uso que de este ámbito de la actividad física se hace nos puede llevar a valores totalmente negativos (doping, victoria a cualquier precio…). Por lo tanto, es necesario ser conscientes de que el uso que nosotros hagamos del deporte nos dirigirá hacia los valores positivos, alejándonos así de los negativos (juegos y deportes alternativos y cooperativos dentro del ámbito escolar cobran fuerza para que no se pierdan esos valores positivos y que el deporte sea una verdadera herramienta

educativa). En definitiva, seguir la línea que Ignacio Barbero en su obra "Materiales de sociología del deporte" nos recomienda: asegurar que la actividad deportiva que utilicemos sea accesible para todas y cada una de las personas de nuestra clase. No nos olivemos que dentro de esta corriente nos encontramos con todas las actividades naturales o en el medio natural.

Expresión corporal: La expresión corporal utiliza como herramientas el teatro, la danza o el mimo, todo aquello que nos sirva para la exploración e investigación del propio cuerpo y del entorno. En este planteamiento es donde reside su valor educativo defendido por autores como Tomas Motos o Miguel Ángel Sierra. La expresión corporal como contenido específico de la Educación Física se vale del cuerpo y el movimiento como lenguaje y así emitir o interpretar mensajes. El gesto, la postura corporal, los elementos cualitativos del movimiento o el ritmo nos llevarán hacia el valor expresivo y comunicativo del cuerpo.

VIII. La salud mental

Concepto de salud

La salud (del latín salus, -utis)1 es un estado de bienestar que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la

ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud. El concepto de salud es mucho más complejo de explicar que el de enfermedad, puesto que las experiencias de salud son más intangibles y elusivas que las experiencias de enfermedad, lo que hace que las primeras sean mucho más difíciles de definir y conceptualizar . Habitualmente, la salud se considera como un estado general, no consciente, que sólo llama la atención de las personas en situaciones caracterizadas por la amenaza real de cambio, ya sea por enfermedad o pérdida, sea esta pérdi- da supuesta o manifiesta. Ocurre algo semejante a la respiración, un acto reflejo que solo se vuelve consciente cuando nos falta el aire.

Puede sorprender que, históricamente, el marco conceptual de la salud está mejor enfocado en la Sociología que en la Medicina. A menudo, la medicina moderna cosifica y deshumaniza a los pacientes, alejándolos del cuerpo, y tiende a "despreciar al paciente como cualquier cosa, un mero poseedor de un cuerpo con enfermedad

Origen y desarrollo del concepto de Salud

Evolución en el pensamiento griego

Píndaro, en Grecia, siglo V a.C., se refería a la salud como: "Un funciona- miento armonioso de los órganos", enfatizando la dimensión

física de la salud, el cuerpo físico y la funcionalidad general, acompañada de la sensación de comodidad y ausencia de dolor.

Platón (429-347 a.C.), fue el autor del ideal griego: “Mente sana en cuerpo sano”, que se logra si las personas establecen una armonía interna y una armonía externa con el medio físico y social. Como curiosidad, ASICS, una reconocida empresa japonesa dedicada al calzado deportivo, fundada por Kihachiro Onitsuka, en Kobe (Japón), se llama así como acrónimo de “Anima Sana in Corpore Sano”, un pilar fundamental de la filosofía de la marca.

Aristóteles (384-322 a.C.), añadía que el hombre es un ser social por su propia naturaleza; tiende a vivir en comunidades con el deber de respetar las normas morales y las reglas éticas. Hizo hincapié en la necesidad de regular las relaciones en la sociedad para lograr un funcionamiento armonioso y la preservación de la salud de sus miembros. La salud, según Aristóteles, se conseguía de la misma manera que el comportamiento moralmente correc- to: el camino del justo medio y la evitación de los excesos. Así, el concepto de armonía subyace a la visión de la salud de ambos filósofos, pese a disentir en su concepción más profunda del ser humano como dualista o monista.

Hipócrates de Kos (c. 460 a.C. - c. 370 a.C.), entre muchas otras aportaciones, fue el primero en introducir el concepto de “salud positiva”, y relacionaba la salud con el medio ambiente y los estilos de vida, que dependían de la constitución humana primaria (genética), más la

dieta y el ejercicio. Los cambios de estación tenían un efecto profundo en la mente y el cuerpo, lo que resultó en diferentes tipos de enfermedades predominantes durante el invierno (respiratorias) y el verano (gastrointestinales). También desarrolló la teoría de humores presentada anteriormente, que también estaba basada en el concepto de equilibrio.

Evolución del pensamiento religioso:

Ya en la Edad Media, la percepción de la salud se vio fuertemente influenciada por la religión y la Iglesia, como plataforma que brindaba atención a las personas y recogía el conocimiento sobre remedios, por ejemplo, hierbas cul- tivadas en los jardines de los monasterios o utilizadas de manera tradicional, que según algunos fueron objeto de persecuciones como brujería en aquella época. Es reseñable también que la enfermedad en la tradición hebraica se asocie a la ira de Dios (lo que sucedía también en las culturas precolombinas), o que la figura de Cristo centrase sus milagros de manera destacable en de- volver la salud a los enfermos.

Evolución en el Renacimiento

Todo el conocimiento "olvidado" de la antigüedad fue redescubierto durante el Renacimiento y reformulado hasta el presente. Durante la Revolución Industrial, la salud se convirtió en una categoría económica, que iba a permitir una buena condición y capacidad de trabajo y

reducir los días de trabajo perdidos debido a una enfermedad. Las personas eran máquinas al servicio de una sociedad, con unos costes y unas inversiones con/sin ganancia. En con- secuencia, el valor de la salud era tal que posibilitaba el beneficio económico.

Aplicando conceptos evolutivos postulados por Richard Darwin (1809-1882) como la supervivencia del más apto, el sentido de la vida estaba ligado a la supervivencia física. La capacidad del individuo para adaptarse a las influencias del entorno, en la medida en que el individuo pudiera tolerar y resistir los cambios. Este enfoque primero reflejó solo los mecanismos biológicos de adaptación, luego agregó influencias del medio ambiente, que necesitaban ser gobernados y modificados.

Desde entonces, todos los conceptos modernos de salud reconocen la salud como algo más que la ausencia de enfermedad, lo que implica una capacidad máxima del individuo para la autorrealización.

Concepto de enfermedad

La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno. Incluso cuando la causa se desconoce, casi siempre se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.

Se la puede considerar desde dos concepciones: una subjetiva, que es el malestar (sentirse mal con diferente intensidad), y otra objetiva, que es la que afecta a la capacidad de funcionar (limitación del funcionamiento corporal en diferentes grados).

Manifestaciones clínicas

Las manifestaciones clínicas o cuadros clínicos son la relación entre los signos y síntomas que se presentan en una determinada enfermedad (en realidad, que presenta el enfermo). Diferenciamos entres:

Síntomas: Son la referencia subjetiva que da el enfermo sobre la propia percepción de las manifestaciones de la enfermedad que padece. Los síntomas son la declaración del enfermo sobre lo que le sucede. Los síntomas, por su carácter subjetivo, son elementos muy variables, a veces poco fiables y no muy certeros; muchas veces, su interpretación puede ser difícil. Aún así, su valor en el proceso diagnóstico es indudable.

Signos clínicos: Son los indicios provenientes del examen o exploración psicofísica del paciente. Los signos clínicos son elementos sensoriales (relacionados con los sentidos); se recogen de la biología del paciente a partir de la observación, palpación, la auscultación, además de la aplicación de ciertas maniobras. Son datos objetivos, medibles utilizando un parámetro y sistema de unidades (por ejemplo, temperatura

en grados centígrados, tensión arterial en mm de Hg, pulso en latidos por minuto)

Causas (factores endógenos y exógenos)

El léxico médico identifica a las causas posibles, probables o ciertas de una enfermedad con el término etiología. En algunos casos las causas de enfermedad pueden ser difíciles de establecer (por ej. cáncer, enfermedades psiquiátricas), mientras que en otras, la relación causa-efecto es prácticamente innegable y evidente (por ej. ingesta de un fármaco o sustancia química y cuadro de alteración hepática).

La etiología o causa de una enfermedad no siempre es única, y muchos casos se entienden como policausales, esto es, en ellos intervienen varios factores patogénicos.

Los factores causales pueden dividirse en:

Factores endógenos: determinados por la dotación genética de la persona: genéticas, predisposición, constitución de una persona.

Factores exógenos: medio-ambientales, comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y un momento determinado, que influyen en la vida del hombre y en las generaciones venideras.

La salud mental

Concepto

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como "un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad".

Para la OMS la salud mental es parte del bienestar que sustenta las capacidades individuales y colectivas de las personas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo.

En síntesis, "la salud mental es un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico".

Las afecciones que la alteran comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva, completa la OMS.

Qué determina la salud mental

Cada persona experimenta la salud mental de una forma diferente. Existen muchos determinantes individuales, sociales y estructurales que

influyen en ella, tales como factores psicológicos y biológicos individuales, habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, que pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

Los riesgos de sufrir estas dolencias pueden manifestarse en cualquier etapa de la vida. Aunque las que ocurren en la primera infancia son particularmente perjudiciales, advierte la OMS.

Por el contrario, los factores de protección aumentan la resiliencia y también suceden durante toda la vida. “Entre ellos, se cuentan las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros”.

IX. Relación entre la salud mental y la actividad física

Muchas veces se piensa que el ejercicio se trata sólo de capacidad aeróbica y tamaño de los músculos, lo cual es un error. Por supuesto que puede mejorar nuestra condición física, ayudarnos a perder centímetros de cintura, hacer más placentera nuestra vida sexual y convertirnos en personas más longevas. Pero no es eso lo único que motiva a las personas a mantenerse activas.

A quienes lo practican con regularidad, el ejercicio les proporciona una gran sensación de bienestar. Nos hace sentir con más energía durante el día, dormir mejor por la noche, tener recuerdos más nítidos, y sentir más relajo y positividad frente a los desafíos de la vida. Y eso no es todo: el ejercicio es también una poderosa 'medicina' para muchos problemas comunes de salud mental. El ejercicio regular puede tener un impacto profundamente positivo en la depresión, la ansiedad y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). También alivia el estrés, mejora la memoria, aumenta la calidad del sueño, y mejora nuestro estado de ánimo. La buena noticia es que no necesitamos ser unos fanáticos del fitness para obtener estos beneficios. La investigación científica muestra, cada vez más, que cantidades e intensidades moderadas de ejercicio pueden hacer una gran diferencia.

Un estudio realizado por la Universidad de Duke examinó a varias personas que fueron diagnosticadas con depresión. Se dividieron en tres grupos de tratamiento: ejercicio, medicación y ejercicio y medicación. Después de 16 semanas, todos los grupos mostraron mejoras similares en los síntomas de la depresión, todos los cuales se consideraron significativos.

No sólo es el ejercicio biológicamente bueno para usted cuando se trata de mejorar la salud mental, pero es una gran manera de mejorar su calidad de vida en general, incluyendo aliviar su depresión, ansiedad, u otros problemas de salud mental. Las personas que hacen ejercicio son

generalmente más en sintonía con su bienestar general, y tienden a comer mejor, regular el sueño mejor, y vivir un estilo de vida más saludable en general. Cuando tu bienestar físico mejora, tu estado de ánimo mejora. Es probable que tengas una perspectiva más positiva de la vida y un mejor aprecio por la vida que te dieron.

Puede ser difícil esforzarse para hacer ejercicio cuando usted está experimentando una serie de emociones negativas, pero el ejercicio puede mejorar significativamente incluso las luchas a corto plazo. Si te sientes agotado, abrumado, desesperanzado, inseguro o estresado, el ejercicio puede ser una gran manera de sobrellevar y superar esas emociones y pensamientos negativos. Incluso el dolor físico causado por una discapacidad, una lesión o un problema de salud a menudo se puede mejorar con el ejercicio adecuado.

El ejercicio es una salida, un lugar al que ir y algo que hacer para mantener el cerebro y el cuerpo ocupados. Es una buena distracción del estrés en tu vida y de los desafíos de salud mental con los que has estado lidiando. El ejercicio produce una memoria más nítida, más claridad en el pensamiento, mejor enfoque, mayor autoestima, mejores hábitos de sueño, más energía, y mayor resiliencia mental y física.

Si miramos la evidencia, observamos que la actividad física regular nos ayuda de múltiples maneras a mejorar nuestra salud mental.

1. Nuestro estado de ánimo mejora

En primer lugar, se ha visto una fuerte relación entre ejercicio y estado de ánimo. Michael Otto, un profesor de psicología e investigador en la Universidad de Boston afirma que usualmente, dentro de cinco minutos luego de una sesión de ejercicio moderada, se tiene un efecto de mejora del estado del ánimo. Al hacer ejercicio estamos estimulando la liberación de endorfinas en nuestro cerebro. Pero el ejercicio también puede ayudar a aliviar trastornos depresivos de largo plazo. Según James Blumenthal, psicólogo clínico investigador de la Universidad de Duke, hay datos que sugieren que personas más activas están menos deprimidas que personas más inactivas. Incluso, en algunos de sus estudios se ha visto que el efecto del ejercicio es comparable al de los antidepresivos para personas que padecen de trastornos depresivos mayores.

El ejercicio también puede mejorar el ánimo de una persona deprimida, al ayudarla a volver a tener actividad significativa y entregarle un sentido de logro.

2. Regula nuestros ciclos de sueño

Al estar confinados a nuestros hogares, es mucho más difícil el poder establecer una rutina, mantener ciertos horarios y hábitos. El poder mantener un horario de sueño adecuado por ejemplo, es una de las dificultades al estar en cuarentena, ya que al estar todo el día en casa, es

muy fácil caer en distracciones como lo son la televisión que puede llevarnos a alterar nuestro horario de sueño. Hacer ejercicio en casa nos puede ayudar a regular nuestro horario de sueño, ya que al usar energía al hacer actividad física, nuestro cuerpo nos va a pedir un descanso para poder recuperarse, lo que facilita tanto la regulación de los horarios de sueño como también el poder conciliarlo. Esto es particularmente importante para nuestra salud mental, ya que una variedad de investigaciones nos muestran que tener el ciclo de sueño regulado tiene efectos protectores en nuestro cerebro y en la posibilidad de desarrollar trastornos de salud mental.

3. Reduce nuestros niveles de ansiedad

Al estar en una situación de gran incertidumbre – tanto en cuanto al virus mismo como también en cuanto a nuestra situación laboral y social – podemos sentirnos estresados y/o ansiosos. El ejercicio también nos sirve para lidiar con el estrés y la ansiedad. Se ha explorado el ejercicio como una herramienta para tratar y quizás incluso prevenir la ansiedad. Esto, ya que cuando nos sentimos asustados o amenazados, nuestro sistema nervioso entra en un estado de 'lucha o huida', en el que dentro de otras cosas, aumenta nuestro ritmo cardíaco, sudoración, y respiración. Estos síntomas son los mismos que las personas usualmente experimentan al hacer ejercicio, pero en este caso responden a estas señales no con miedo o preocupación, sino que se interpretan de una manera totalmente distinta, como algo normal. Al hacer ejercicio

regularmente podemos aprender a interpretar estas señales de otra manera, y asociar estos síntomas con seguridad y bienestar, y no hacia miedo o peligro. Jasper Smits, profesor de psicología e investigador en la universidad de Texas, junto con Michael Otto, mencionado anteriormente, pusieron a prueba esta teoría en un estudio con 60 voluntarios con alta sensibilidad a la ansiedad, publicado el año 2008. Descubrieron que las personas que realizaron un programa de ejercicio de dos semanas mostraron mejoras considerables en su nivel de ansiedad, comparado con quienes no siguieron este programa.

A veces es difícil partir haciendo ejercicio, sobre todo si nos planteamos metas que se ven muy lejanas o que no forman parte de nuestras prioridades inmediatas. Es importante, más que hacer ejercicio con alta intensidad y tomarlo como un deber, que podamos verlo como una actividad gratificante en sí misma, con el foco en el aquí y ahora. Es por esto que es recomendable el partir moderadamente, y poder mantener una frecuencia de la actividad física. Puede ser incluso una actividad para desarrollar con las personas cercanas con las que estamos viviendo esta cuarentena, y así encontrar otra forma más de vincularnos, teniendo como foco el bienestar físico y mental.

Capítulo II

LA ACTIVIDAD FISICA COMO HERRAMIENTA PARA EL BUEN VIVIR

X. ¿Qué es el buen vivir?:

EL Buen Vivir es un principio constitucional basado en el ´Sumak Kawsay´, que recoge una visión del mundo centrada en el ser humano, como parte de un entorno natural y social.

En concreto el Buen Vivir es:

"La satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas. El Buen Vivir supone tener tiempo libre para la contemplación y la emancipación, y que las libertades, oportunidades, capacidades y potencialidades reales de los individuos se amplíen y florezcan de modo que permitan lograr simultáneamente aquello que la sociedad, los territorios, las diversas identidades colectivas y cada uno -visto como un ser humano universal y particular a la

vez- valora como objetivo de vida deseable (tanto material como subjetivamente y sin producir ningún tipo de dominación a un otro)".

¿Cómo se relacionan el Buen Vivir y la educación?

La educación y el Buen Vivir interactúan de dos modos. Por una parte, el derecho a la educación es un componente esencial del Buen Vivir, ya que permite el desarrollo de las potencialidades humanas, y como tal, garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas. Por otra parte, el Buen Vivir es un eje esencial de la educación, en la medida en que el proceso educativo debe contemplar la preparación de futuros ciudadanos, con valores y conocimientos para fomentar el desarrollo del país.

XI. Pensadores que abordan el buen vivir

El buen vivir desde la filosofía de Lao-Tsé1

Para Lao Tsé, a quien se le atribuye el origen del taoísmo, "la medida del hombre es el Universo". Toda ley, toda regla y toda norma elaborada por el hombre es mala, innecesaria y negativa; sólo existe la ley de la naturaleza.

Esta última, puesta de pie, se echa a andar, a correr, a girar en círculos dialécticos, en ciclos alternantes en los que vida y muerte, corrupción y nacimiento, son eslabones de una cadena cósmica. Como vemos,

difiere de Confucio, para quien “la medida del hombre es el hombre mismo”.

Hay que entender que Tao es el medio y el fin, la nada y el todo; es la clave secreta donde el individuo entra en comunión con el universo. Es un símbolo que no puede definirse con palabras, pero tiene cuatro cualidades: pureza, tranquilidad, reposo y unidad. Así, Tao es el camino que significa liberación, conquista de paz suprema o de felicidad. De lo anterior podemos divisar una relación estrecha con la idea del Buen Vivir., ya que no se puede pensar en ésta sin los conceptos de paz y felicidad. Más adelante seguiremos planteando relaciones que nos aclararán este tema.

El Buen Vivir tiene, entonces, mucho que ver con no intervenir en todo y dejar que se exprese la diversidad por sí misma, diversidad en la que cada individuo tiene su propia forma de ser, respetada por los demás; y aunque se enseña la cultura, a nadie se le impone una forma de ver el mundo.

Para el taoísmo, la posesión de cualquier riqueza es un robo (poseer bienes es usurpar; también la posesión del “poder” es siempre usurpar). El hombre debe vivir solo y ser rebelde en una no-cooperación con la sociedad.10 El filósofo debe pasar inadvertido entre los hombres, sin crear necesidades artificiales ni contrariar a la naturaleza con acciones innecesarias o superfluas, como el gobierno.11

Respecto a lo anterior, es claro que el "poder" va en contra del Buen Vivir, cualquier forma de gobierno impone a los otros una manera de comportamiento. Y aunque la idea de vivir en soledad nos parece chocar sabio es, como ya lo mencionamos, el que sabe estar consigo mismo: el que está contento con su suerte, ése es sin duda el más rico.

El hombre ha nacido libre y sin embargo en todas partes está cubierto con cadenas.12 Los gobiernos para el taoísmo serían meros símbolos; mientras los súbditos gozaran de entera libertad, como el venado salvaje, cada cual cumpliría su deber con el vecino (sin tener conciencia de ello), cada cual amaría a su prójimo (sin llamar a eso caridad), cada quien actuaría libre y rectamente sin reconocer obligaciones para con nadie. Claro que esto se antoja imposible de cumplirse pero no deja de ser una utopía correcta para el Buen Vivir.

El arte del buen respirar, Lin-chí, es de origen hindú (de la ciencia de los Yogis); es una alquimia biológica donde se aspira a transformar el aire atmosférico inhalado en aire o alma universal. Puesto que el alma del hombre no es más que una parte del alma universal, se enriquece lo individual al hacer una respiración adecuada. Así, se alimenta el alma, para que no muera, de la misteriosa respiración universal, celestial.

Asimismo, era importante el deportede los cinco animales: el tigre, el oso, el ciervo, el pájaro y el mono, mediante el cual las enfermedades

podían ser curadas. Imitar el movimiento de los animales hasta transpirar y espolvorear arroz molido os sentará bien y dará apetito.

La medicina taoísta también se basa en la búsqueda de plantas medicinales.18 Fue por esto que desarrollaron la botánica, y también la medicina china utilizó la homeopatía basada en el estudio de lo "simpático" (se busca la relación entre órganos y sus cualidades): el hígado, el bazo, corazón, pulmón y riñones se relacionan con el intestino grueso y delgado, con la vesícula y vejiga urinaria. Y así, por ejemplo, el hígado se exterioriza por los ojos.

Vemos que el Gran Camino de esta doctrina ofrece una teoría de la rebelión, del renunciamiento, y nos inculca la certeza de que todo es relativo, inestable y tornadizo. Todo es nada y nada es todo. El Gran camino está abierto para la trascendente jornada, igual que el Buen Vivir, teniendo el escepticismo como alta meta contra la inevitable emoción y el consiguiente colapso. También es una reacción contra las leyes excesivas y una fuga, con su protesta, contra lo antinatural de la vida.

El buen vivir desde la filosofía de Arthur Schopenhauer

En el prólogo del libro en cuestión, Dolores Castillo Mirat aclara cómo Schopenhauer inicia sus pensamientos desde la experiencia elemental de dolor, la de un hombre concreto atravesado por sus pasiones, en su debatirse por existir. Más aún: El hombre no es nada más que voluntad, deseos encarnados, un compuesto de mil necesidades, que

apenas satisfechas vuelven a renacer. Sólo viendo al hombre en su verdad, con ese pesimismo, es que se entiende al hombre como un animal de deseo.

El Arte del Buen Vivir es esencialmente el arte de sobrevivir a este mundo hostil. La verdadera ética tiene que partir de la imposibilidad absoluta de la consecuencia de la felicidad. Y la única forma posible sería la auto aniquilación de la voluntad, así como entender el estado de guerra perpetuo de todos contra todos para tratar de salir lo más ileso posible.

Lo dicho hasta aquí lleva a pensar que somos tan sólo un juguete sin importancia en el seno de una voluntad ajena. También Durkheim en Las reglas del método sociológico, lo aclara: "Somos juguetes de una ilusión que creemos nuestra, pero es impuesta desde afuera". Por eso, la educación aun teniendo rasgos libertarios, en el mejor de los casos, no es más que una imposición de modelos de ver, sentir y actuar. Se trata de un ser social, una alma colectiva que se impone estadísticamente.

Schopenhauer opina como Aristóteles: "No es el placer sino la ausencia del dolor lo que persigue el sabio". Cuando nuestro cuerpo entero está sano, excepto una parte, la conciencia deja de percibir la salud del conjunto; la atención se fija en ese dolor y el placer de la existencia se borra. Todo placer, entonces, es de corta duración. El hombre más feliz es el que pasa la vida sin grandes dolores, tanto en lo moral como en lo físico. Si a un estado libre de dolor viene a agregarse la ausencia de tedio,

se logra la felicidad; lo demás es quimera. Otra buena idea para el Buen Vivir.

La conclusión a la que llega Schopenhauer para entender la verdadera triste condición de los hombres, es que es útil no engañarse, ni sobre uno ni sobre los demás. Aunque hay excepciones incomprensibles e importantes y las diferencias entre los individuos son inmensas, el mundo es malo y las guerras son actos de bandidaje, ya que, como en toda instrucción, la regla es una cosa y aprender a aplicarla es otra cosa. Sólo con el ejercicio se acaba por enseñar.

XII. Ejercicios para mejorar la salud mental

Las estadísticas son poco fiables, pero entre el 49% y el 60% de españoles hace ejercicio con regularidad. Lo malo es que hay un 15% de completos sedentarios, lo que supone un problema real de salud. La Organización Mundial de la Salud recomienda dedicar al menos dos horas y media semanales a hacer algún tipo de ejercicio.

Las bondades físicas del ejercicio están más que documentadas: desde bajar la tensión y el riesgo de padecer graves enfermedades hasta mejorar tu apariencia física. Y cada vez se hace más hincapié en sus beneficios para la salud mental: mejorar el humor, el sueño, suavizar los síntomas del estrés, de la ansiedad y de la depresión.

Esto lo avala la ciencia. Un estudio mostró que incrementar la actividad física de cero a tres veces semanales reduce el riesgo de depresión un 30%. Otro, que los individuos que hacían ejercicio reportaban "baja salud mental" un 43% menos que los individuos sedentarios.

Correr (o caminar)

Si necesitas motivarte para salir a correr, o a caminar, pregunta a alguien cercano que lo haga sobre el subidón –las endorfinas– que produce una buena sesión de ejercicio. Según ciertos estudios, el ejercicio en exteriores puede ser tan efectivo en el tratamiento de depresiones moderadas como los antidepresivos. Dos estudios revelaron que el 94% de los participantes que hacían ejercicio en exteriores, incluyendo correr y caminar, reportaron que el ejercicio había beneficiado su salud mental. Se dan casos de personas que empezaron a correr para adelgazar y que, una vez lograda su meta, siguieron corriendo por lo bien que se sentían mentalmente.

Boxear

Eso que dicen de que liarte a golpear un "punch-ball" (el "saco") suprime el estrés y el malhumor es cierto. Dar salida a tu agresividad puede ser fortalecedor y hasta curativo. Algunos asaltos de "punching", alternándolos con descansos, libera endorfinas. Si puedes "cambiar guantes" con otro boxeador puedes lograr centrarte exclusivamente en

la tarea presente, algo que buscan desde los atletas hasta los monjes budistas.

Pilates

Los beneficios del Pilates para la salud mental son generalmente poco tenidos en cuenta, tan importantes lo son para la salud de la espalda y la fortaleza global.Joseph Pilates (el fundador de la disciplina) creía tan a ciegas en la conexión entre las saludes física y mental que llamó originalmente su sistema "Contrología", el control del cuerpo con la mente.

El Pilates es excelente a la hora de reducir el estrés y para relajarse. Paralelamente al sentimiento de bienestar que produce movilizar el cuerpo, la importancia que da a la respiración y relajación pone en marcha el sistema nervioso parasimpático, responsable del sueño y de la relajación.

Yoga

Una de las razones principales de que el yoga ayuda a mejorar la salud mental es que integra cuerpo y mente. Y es óptimo cuando se complementa con meditación y terapia.

Es algo paradójico, porque parce algo superficial pero que funciona en profundidad. Para cualquiera, fundamentalmente para quienes encuentran difícil sentarse y mirar al interior, el yoga puede ser la puerta

de entrada para entender cuáles son las necesidades mentales y emocionales. La concentración constante en la respiración mantiene a los practicantes en presente y provoca una respuesta del sistema nervioso parasimpático que ayuda a lograr un estado de calma. Hoy hay muchos tipos de yoga y todos se basan en la creencia fundamental del equilibrio entre el ying y el yang (nuestras energías más suave y contundente) y trabajan con nuestro cuerpo para crear salud holística y bienestar.

Spinning: la bicicleta

No se trata de comprarte una bicicleta estática, que siempre estará de más como mobiliario. Seguro que cerca de tu casa hay un gimnasio que dispone de varias donde puede dedicar un rato a pedalear, siguiendo el ritmo de la música idónea (en eso consiste el spinning). Las bondades de la bicicleta la convierten en uno de los mejores ejercicios para la salud, como es sabido. En el caso concreto del spinning, es que resulta divertido, lo que redunda en la salud mental.

Las pesas

Levantar pesas, o realizar otros ejercicios de peso, tienen un papel importante en cómo te sientes y en tu propia imagen, fortaleciendo los músculos y tu autoestima, además de bajar la ansiedad. Varios estudios recientes muestran que este tipo de ejercicio, realizado en intensidad de baja a moderada, provoca una consistente disminución de la ansiedad. Y también hay evidencia de que mejora la cognición y el funcionamiento del sistema nervioso central, que tiene una gran influencia en el buen o malhumor y en los niveles de fatiga.

Meditación

Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia. Existen varios tipos, como la meditación de atención plena y la meditación trascendental. La meditación generalmente requiere:

- Un lugar tranquilo con la menor cantidad de distracciones posible
- Mantener una postura específica y cómoda. Puede ser sentado, acostado, caminando u otra posición
- Un foco de atención, como una palabra especialmente elegida, un conjunto de palabras, un objeto o su respiración
- Una actitud abierta en la cual deja que los pensamientos vayan y vengan naturalmente sin juzgarlos.

La meditación ha sido integrada en varios enfoques psicológicos debido a sus efectos comprobados sobre la reducción del estrés, la mejora del bienestar emocional y el desarrollo de la regulación emocional. A continuación se destacan las principales áreas de la psicología en las que la meditación ha tenido un impacto:

Reducción del estrés: La meditación, particularmente el mindfulness, se ha utilizado de manera efectiva para reducir el estrés, lo que ha llevado al desarrollo de programas como el MBSR (Reducción de Estrés Basada en Mindfulness), creado por Jon Kabat-Zinn. El MBSR ha demostrado ser útil para personas con estrés crónico, ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos.

Psicoterapia y mindfulness: En las últimas décadas, la meditación ha sido integrada en varias formas de terapia psicológica. Una de las más destacadas es la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT),

desarrollada para prevenir recaídas en personas con depresión recurrente. La MBCT combina técnicas de meditación con principios de la terapia cognitiva, enseñando a los pacientes a observar sus pensamientos sin involucrarse o reaccionar ante ellos de manera automática.

Regulación emocional: La meditación ayuda a desarrollar una mayor conciencia de las emociones y los pensamientos, permitiendo a las personas regular sus reacciones emocionales. Esto es especialmente útil en la Terapia Dialéctica Conductual (TDC), una forma de tratamiento para el trastorno límite de la personalidad, donde se utiliza el mindfulness como una herramienta para manejar las emociones intensas.

Bienestar general y resiliencia: Practicar la meditación regularmente se ha asociado con una mayor resiliencia frente a situaciones difíciles y una mayor satisfacción vital. Las personas que meditan con frecuencia tienden a tener una mayor capacidad para manejar el estrés y

los desafíos emocionales, lo que contribuye a una mejor salud mental en general.

Impacto neurobiológico: Estudios neurocientíficos han mostrado que la meditación regular puede cambiar la estructura y el funcionamiento del cerebro. La neuroplasticidad indica que el cerebro puede cambiar y adaptarse en respuesta a las experiencias. Investigaciones con resonancia magnética han encontrado que la meditación puede aumentar el grosor de la corteza prefrontal, asociada con el autocontrol y la toma de decisiones, y reducir la actividad en la amígdala, una región del cerebro vinculada al procesamiento del miedo y el estrés.

Técnicas de relajación:

Prácticas que buscan producir una respuesta de relajación natural del cuerpo. Esto hace más lenta su respiración, disminuye su presión arterial y reduce la tensión muscular y el estrés. Los tipos de técnicas de relajación incluyen:

- Relajación progresiva: Consiste en tensar y relajar diferentes grupos musculares mientras usa imágenes mentales o ejercicios de respiración
- Imágenes guiadas: Consiste en enfocarse en imágenes positivas para ayudarle a sentirse más relajado y enfocado
- Biorretroalimentación: Utiliza dispositivos electrónicos para aprender a controlar ciertas funciones del cuerpo,

como la respiración, la frecuencia cardíaca y la tensión muscular

- Autohipnosis: Su objetivo es entrar en un estado relajado y de trance al escuchar cierta sugerencia o ver una señal específica
- Ejercicios de respiración profunda: Consiste en concentrarse en una respiración lenta, profunda y relajada

Actividades de Ocio

Los juegos de educación en el ocio son actividades recreativas que tienen un objetivo educativo o de formación en un entorno lúdico y de ocio. Aquí os presentamos algunos ejemplos de juegos de educación en el ocio:

Juegos de rol

Los juegos de rol son una forma divertida e interactiva de aprender sobre la historia, las culturas y las sociedades pasadas y presentes. Los jugadores pueden actuar como personajes históricos o ficticios, y aprender sobre sus vidas, sus acciones y sus culturas.

Juegos de simulación

Los juegos de simulación son juegos que simulan situaciones de la vida real, como la gestión de una empresa, la planificación de una ciudad o la resolución de problemas ambientales. Este tipo de juegos son

excelentes para aprender sobre conceptos como la gestión de recursos, la planificación y la toma de decisiones.

Juegos de mesa

Los juegos de mesa son una forma divertida e interactiva de aprender sobre matemáticas, geografía, ciencias y otros temas. Juegos como el dominó, el tute, la butifarra, el truco, el juego de la oca o el parchís, el Monopoly, el Risk y el Trivial Pursuit son excelentes ejemplos de juegos de mesa educativos.

Juegos de resolución de problemas

Los juegos de resolución de problemas son juegos que obligan a los jugadores a resolver problemas complejos como la construcción de puentes o la resolución de puzzles. Este tipo de juegos son excelentes para desarrollar la resolución de problemas y habilidades de pensamiento crítico.

Juegos de cuerda

Este tipo de juegos se realizan con una cuerda, donde dos o más jugadores la hacen girar y otro jugador salta. Algunos ejemplos son «la cuerda», «el salto de cuerda» o «el virolai».

Juegos de calle tradicionales

Este tipo de juegos se hacen al aire libre y pueden involucrar a un amplio abanico de actividades, como «la valla», «el pañuelo», «coger y parar», «el pica-pared «el teléfono inalámbrico»…

Juegos de puntería

Aquest tipus de jocs involucren la punteria i la precisió, com ara el tir a l'arc, el llançament de dards o la barra.

Juegos de construcción

Este tipo de juegos involucran la construcción de cosas con diferentes materiales, como el juego de la peonza, los tacos o el juego de las castañas.

Juegos de ocio durante las estancias de colonias

Los juegos de ocio son una parte esencial de las colonias, ya que proporcionan a los niños y jóvenes una oportunidad para disfrutar y aprender a través del juego. Aquí os hacemos un breve resumen de algunos ejemplos de juegos de ocio que practicamos durante las colonias:

Juegos de agua

Los juegos de agua son populares en las colonias de verano, especialmente en zonas cálidas. Juegos como «la esponja mojada», «la guerra de agua» o «el tobogán acuático» pueden ser divertidos y refrescantes.

Juegos nocturnos

Los juegos nocturnos son emocionantes y pueden ser una oportunidad para niños y jóvenes para experimentar una nueva forma de juego. Juegos como «la caza del tesoro nocturna», «el correbarras» o «el juego de los títeres» son algunos ejemplos.

Juegos deportivos

Los juegos de deporte pueden ser una excelente forma de mantenerse activo y saludable durante las colonias. Juegos como fútbol, baloncesto, voley o balonmano son populares entre los niños y jóvenes.

Juegos de cooperación

Los juegos de cooperación pueden ser una excelente forma de fomentar el trabajo en equipo y la cooperación. Juegos como «la cadena humana», «el juego de las burbujas» o «la pirámide humana» son algunos ejemplos.

Valores de los juegos de ocio

Los juegos de ocio pueden transmitir una variedad de valores, dependiendo del tipo de juego y de la cultura que les rodea.

Algunos de los valores que pueden transmitir los juegos de ocio son:

- Cooperación: muchos juegos de ocio requieren que los jugadores trabajen juntos para conseguir un objetivo común, fomentando la cooperación y el trabajo en equipo.
- Competitividad: muchos juegos de ocio son competitivos por naturaleza, fomentando la motivación para lograr la ganancia y mejorar las habilidades, así como enseñan a encajar las derrotas de forma saludable.

- Creatividad: muchos juegos de ocio fomentan la creatividad de los jugadores, como los juegos de construcción, artes y manualidades.
- Resolución de problemas: muchos juegos de ocio requieren que los jugadores solucionen problemas o encuentren soluciones para conseguir el objetivo del juego. Respeto: muchos juegos de ocio involucran interactuar con otras personas, y por tanto, fomentan el respeto y la consideración para los demás jugadores.

Conclusiones

La actividad física ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y a mejorar la respuesta al estrés. Mejora del estado de ánimo: La actividad física libera endorfinas, también conocidas como "hormonas de la felicidad", que mejoran el estado de ánimo y reducen la depresión. La actividad física puede ayudar a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo. Asimismo, la actividad física regular puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y reducir el riesgo de trastornos del sueño.

También la actividad física afecta la liberación de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y las endorfinas, que juegan un papel importante en la regulación del estado de ánimo y la salud mental, puede reducir la inflamación crónica, que se ha relacionado con una mayor incidencia de trastornos mentales, promueve la plasticidad cerebral, lo que puede ayudar a mejorar la función cognitiva y la salud mental.

Además que se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Se puede incorporar actividad física en la rutina diaria, como subir escaleras en lugar de usar el ascensor o caminar al trabajo. Se recomienda encontrar actividades físicas que se disfruten, como bailar, nadar o practicar yoga.

La actividad física es una herramienta poderosa para mejorar la salud mental. La evidencia sugiere que la actividad física regular puede reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo, aumentar la autoestima y mejorar el sueño. Es importante incorporar actividad física en la rutina diaria y encontrar actividades que se disfruten.

Referencias Biográficas

1. Ayala, F.(1994). La teoría de la evolución, Temas de Hoy, Madrid.

2. Artigas, M.(1994) Las fronteras del evolucionismo, Palabra.5ta edición. Madrid

3. Huarte, J.(1994). Evolución y problema religioso, Unión Editorial, Madrid.

4. S. Lucas, J.(1983) Antropologías del s. XX. Editorial Sígueme, Salamanca.

5. Pintor, A.(1978) El humanismo de Max Scheler, BAC, Madrid.

6. Marx, K. (1965): El capital, México, Fondo de Cultura Económica.

7. Marx, K.. (1968): Manuscritos de 1844. Economía política y fi losofía, Buenos Aires, Arandu.

8. Marx, K. y F. Engels (1960): La ideología alemana, Nueva York (USA), International Publishers.

9. Sartre, J. P. (1970): Crítica de la razón dialéctica, Tomo I y II, Buenos Aires, Losada.

10. Maquiavelo, Nicolás (1952)Obras Políticas, El Príncipe, Discursos sobre la Primera Década de Tito Livio.El Arte de la Guerra,Descripción de Alemania, Informe sobre los asuntos de Alemania, 17 de junio de 1508, Discurso acerca del Emperador, Descripción de Francia, Carácter de los Franceses. Buenos Aires:Librería El Ateneo.

11. Byron Oswaldo Gonzáles Casiano.(2000) Apoyo al curso de elementos de lingüística española , Texto didáctico. Universidad de San Carlos de Guatemala Guatemala octubre.

12. Fondo de población de las Naciones Unidas (FNUAP).(1982) Población y necesidades básicas en Chile.

13. Sonis, A y Paganini, S.(1978) La atención de salud: características, tendencias, problemas. Hacia sistemas integrales de atención. Material mimeografiado.

14. Predvechmi, G y col.(1983) Psicología social. Editorial Cartago de México. Pág. 80-86.

15. Raynald Pineault y Carole Daveluy.(1995). La planificación de la salud. Concepto, métodos y estrategias.

16. Devís, J. y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.

17. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. The Lancet Global Health (2024).

18. Guthold, R., Stevens, G., et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. The Lancet Child & Adolescent Health Vol. 4 Iss. 1 (2019).

Índice

Presentación 9
Introducción 11
Capítulo I 15
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL 15
I. CONCEPTO SOBRE EL SER HUMANO 15
La clasificación biológica *15*
La diferencia especifica *17*
Lo que nos dice la filosofía *19*
Aproximaciones al concepto del hombre *22*
Ser biosocial *26*
II. LA ACTIVIDAD FÍSICA 38
¿Es lo mismo actividad física y ejercicio físico? *39*
Datos y cifras de la OMS respecto a la actividad física *40*
Panorama general *41*
Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad *43*
¿Cuánta actividad física hay que practicar? Según la OMS *44*
Niveles de inactividad física en el mundo *45*
III. LA EDUCACIÓN FÍSICA 46

¿Qué es la educación física? *46*
Etimología del concepto de Educación Física *48*
Educación Física escolar *49*
Características de la educación Física *51*
Origen y evolución *53*
IV. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD 75
V. ENFERMEDADES QUE SE PUEDEN PREVENIR CON LA ACTIVIDAD FÍSICA 77
VI. CALIDAD DE VIDA 80
VII. CONCEPCIONES Y TENDENCIAS ACTUALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA 80
VIII. LA SALUD MENTAL 83
Concepto de salud *83*
Origen y desarrollo del concepto de Salud *84*
Concepto de enfermedad *87*
La salud mental *90*
IX. RELACIÓN ENTRE LA SALUD MENTAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA 91
Capítulo II 97
LA ACTIVIDAD FISICA COMO HERRAMIENTA PARA EL BUEN VIVIR 97
X. ¿QUÉ ES EL BUEN VIVIR?: 97
XI. PENSADORES QUE ABORDAN EL BUEN VIVIR 98
El buen vivir desde la filosofía de Lao-Tsé1 ..... *98*

XII. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL 103

Conclusiones 117

Referencias Biográficas 119

Índice 123

Epílogo 127

Sobre el autor 129

Agradecimientos 131

Epílogo

"El cuerpo y la mente, unidos en armonía"

La actividad física y la salud mental, dos conceptos que una vez se consideraron separados, ahora se entrelazan como las hebras de una cuerda. Cada movimiento, cada ejercicio, cada respiración profunda, teje un tapiz de bienestar que envuelve tanto el cuerpo como la mente.

Imagina un río que fluye suavemente a través de un paisaje sereno. El agua representa la actividad física, que fluye constantemente y nutre el suelo de la salud mental. A medida que el río avanza, se encuentra con obstáculos y curvas, simbolizando los desafíos y las tensiones de la vida. Pero el río no se detiene, sigue fluyendo, adaptándose y superando los obstáculos.

Así mismo, la actividad física nos ayuda a superar los obstáculos de la vida, a adaptarnos a los cambios y a encontrar la calma en medio de la tormenta. Cada paso que damos, cada movimiento que hacemos, nos acerca más a la armonía entre el cuerpo y la mente.

La relación entre la actividad física y la salud mental es un ciclo virtuoso. La actividad física nos hace sentir bien, nos reduce el estrés y la ansiedad, y nos mejora el estado de ánimo. A su vez, un estado de ánimo positivo nos motiva a seguir siendo activos, a cuidar nuestro cuerpo y a nutrir nuestra mente.

Así que sigamos moviéndonos, sigamos fluyendo como el río. Sigamos tejiendo el tapiz de bienestar que nos une, cuerpo y mente. Porque cuando nos movemos, cuando nos cuidamos, cuando nos amamos, podemos superar cualquier obstáculo y encontrar la paz y la armonía en nuestro interior.

Sobre el autor

Rocio Yesenia Murillo Gonzales (Lima, 1988). Egresada de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, en la ciudad de Ica, en la especialidad de Educación Física. Con Maestría en Gestión Educativa en el Programa de Posgrado de la UNICA. Asimismo, estudió en el IESTP "Catalina Buendía de Pecho" la carrera de Administración de Empresas.

Actualmente se desenvuelve como docente en la especialidad de Educación Física y es Gerente General de la empresa Rocio Murillo EIRL.

Vive desde los 5 años en Ica (1993), ciudad que guarda un estrecho cariño y respeto. Estudió también en el colegio Margarita Santa Ana de Benavides y Nuestra Señora de las Mercedes en Ica.

Agradecimientos

Agradezco a mi madre a mi madre Ada Gonzales por creer en mi y recordarme siempre que con esfuerzo y humildad se puede salir adelante.

Asímismo, a todas las personas que me acompañaron en este proceso de aprendizaje, a mis docentes, amistades y compañeros.

Gracias

La actividad física y el impacto en la salud mental:
conceptos y aproximaciones hacia un buen vivir
de Rocio Murillo Gonzales
se terminó de imprimir en
Marzo de 2025

Rocio Murillo Gonzales

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

"conceptos y aproximaciones hacia un buen vivir"

ISBN: 978-612-03-0706-9